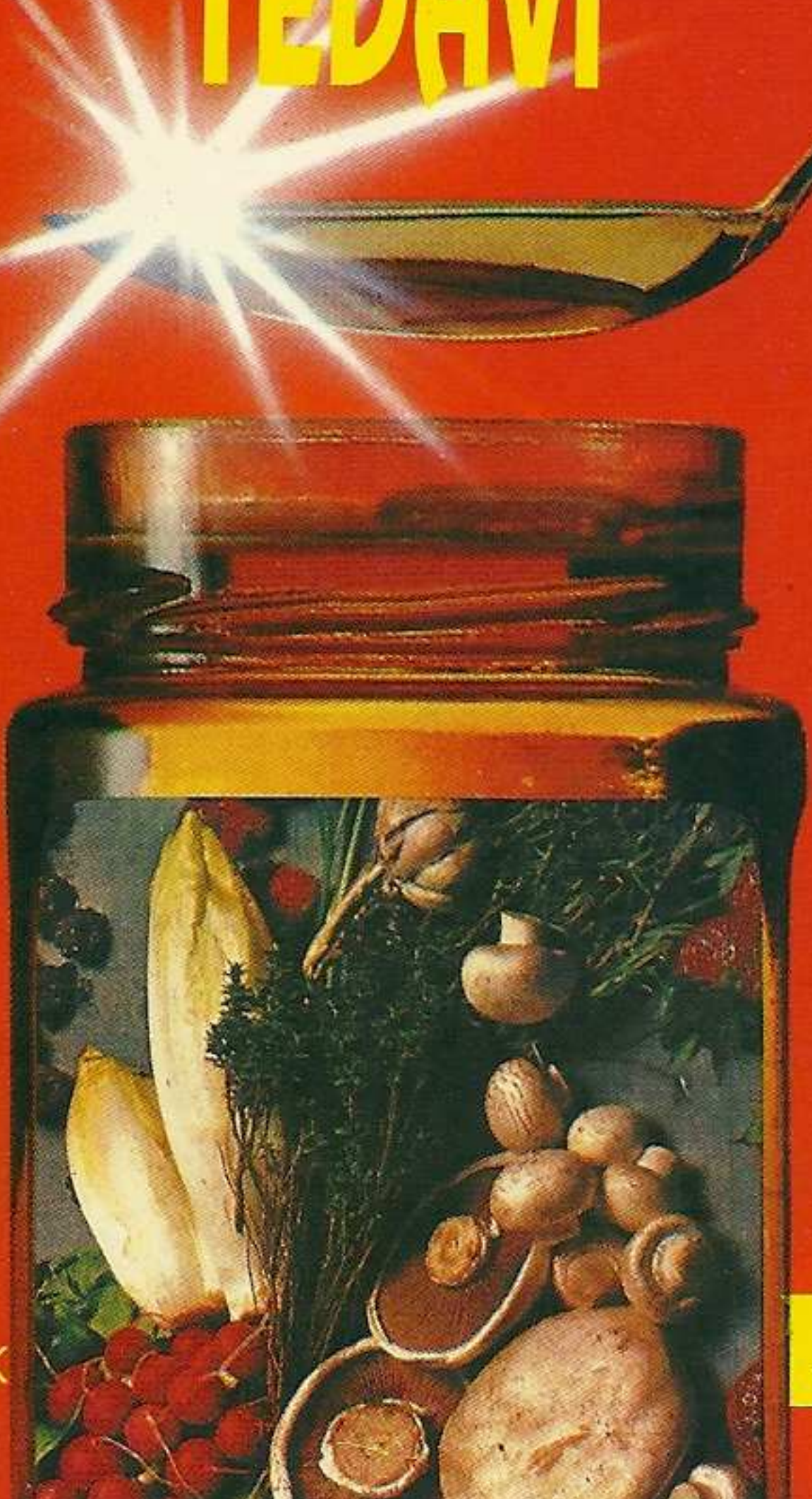
ŞİFALI BİTKİLER'le TEDAVİ



ARİF PAMUK

PAMUK
YAYINCILIK

ŞİFALI BİTKİLER'le PRATİK TEDAVİ USULLERİ

Hazırlayan: Arif PAMUK

PAMUK YAYINCILIK
Matbaacılık Sanayii ve Ticaret ltd. şti.
Beyazsaray kitapçılar çarşısı No: 9 Beyazıt
İstanbul Tel: 0212-4580208-5182448
Tel-fax: 4580207

ÖNSÖZ

Sizler için faydalı olacağına inandığımız, kısa ve en etkili terkiplerle istifadenize sunulan bu eseri yayınevimize yayınlamayı muvaffak kılan Allahü Teala'ya hamdeder, Resûlüne salât ve selam ederim.

Yayıncılık hayatına atıldığımız 25 yıldan beri tek gayemiz siz değerli okuyucularımıza eserlerin en güvenilir ve en istifadeli olanlarını neşretmek oldu. Hacim bakımından küçük gözüken eserlerimizin hazırlanması dahi aylarımızı aldı. Çeşitli Arapça ve Osmanlıca kaynaklardan derleyerek bu eserlerimizi meydana getirmeye çalıştık. Kapağından, dizgisine, baskısına kadar tüm hazırlıklar büyük bir titizlikle yapıldı.

Fakat sonuçta ne oldu. İşte bütün sıkıntılarımız burada başladı.Meydana gelmesi aylar alan eserlerimiz maalesef İslami kitapçılık piyasası içinden bazı hak hukuk tanımaz, tek gayesi maddî menfaatler olan bir kısım yayınevleri tarafından ya tıpkı basım yapılarak, ya da birkaç saat içinde kapağından iç dizaynına kadar benzetilmeye çalışılarak piyasaya sürüldü. Bu yayınların kalitesizliğini, basitliğini gören insanlar bütün bunları yayınevimizden bildiler. Piyasada üzerinde gül bulunduğu için "Güllü Yasin" olarak tanınan eserimiz, en güvendiğimiz yayınevleri tarafından dahi kapaklara gül resmi konularak, kataloklarda "Güllü Yaşin" denilerek piyasaya sürüldü. Ya da Arif Pamuk'un hazırladığı cep kitabı şeklinde olan Yasin kitabı "Arif Efendi" ismi ile piyasaya

dağıtıldı. Hazırlanması seneler süren, kütüphanelerde dirsek çürütülerek hazırlanan "Şifalı Bitkiler" kitabımız Arapça ve Osmanlıca bilmeyi bırakın, Kur'an okumaktan aciz kimseler tarafından güya araştırılarak hazırlandı. Latince Kuranlar, Hafız Osman Kur'an'ı şeklinde piyasaya sürüldü. Ve daha nice örnekler maalesef bu piyasamız içinde halen yaşanmakta ve nice samimiyet sahibi yayıncılar bundan muzdarip olmaktadır.

Siz değerli okuyucularımızı bu eserle başbaşa bırakırken, istifadenizin çok faydalar sağlamasını Cenabı Hak'tan temenni ediyoruz.

Çalışmak bizden, Tevfik Allah'tan.

Pamuk Yayınları

A

✪ ABSE ✪

Kına, tuzsuz tereyağı hamur yapılır ve apse üzerine konur.

✪ ADALE ROMATİZMASI ✪

Defne yaprakları büyük bir kapda kaynatılır. Elde edilen mâyie adaleler sokularak bolca masaj yapılır.

✪ ADALE TİTREMESİ ✪

Bakla lapa yapılarak adale üstüne konur. Baykuş eti pişirilerek hastaya yedirilir.

✪ ADALE ŞİŞLİĞİ ✪

Papatya kaynatılır, lapası adale üzerine konur.

✪ ADALE UYUŞMASI ✪

Zencefil
Bal

Macun yapılarak birer kaşık yutulur.

✪ AĞIZDAN AKAN SALYA ✪

Ayva (Soğuk) 1 Tane
Üzüm (Taze) 1 Salkım
Yemeye devam edilir.

✪ AĞIZ, DİŞ ETLERİ İLTİHAP VE YARASI ✪

Böğürtlen yaprağı,
Sinirli yaprak,

Mercimek,
Hunnab.

Bunların cümlesi birlikte kaynatılır, suyuna dut şurubu ilâve edilerek ağızda gargara yapılır.

Şifası: Ağız ve diş diplerindeki yaralara şifa verir.

— Ağzınızda sinirli yaprak veya kebabiye çiğneyiniz.

✪ AĞIZ FELCİ ✪

Zencefil
Bal

Bu maddeler macun haline getirilerek sabah akşam birer ceviz büyüklüğü yutulur.

✪ AĞIZ İÇİNDEKİ YARALAR VE İLAÇLARI ✪

Şap
Mazı

Bu maddeler toz yapılarak ağız içindeki yaralara sürülür.

✪ AĞIZ KOKUSU ✪

Hindistan cevizi,

Bal.

Macun yapılıp, yenirse mideden meydana gelen ağız kokusunu izâle eder.

✪ AĞRI VE SANCI İLÂÇLARI ✪

Tuzsuz tereyağı	**100 gr.**
Karabiber	**25 gr.**
Sarımsak	**25 gr.**

Bunlar su ile karıştırılıp kaynatılacak, hasıl olan yağ ile ağrıyan yer oğulacaktır.

✪ İÇ AĞRISI İLÂÇLARI ✪

İç ağrısı: Yelden, amelden, dahili mayasıldan, çıban gibi şeyler-

den olur. İlâcı: Karabaş otudur. Tıkanıklıktan olursa, papatya kaynatılır ve içilir. Ağrılar, çıban - iltihab gibi sebeplerden olursa, günlük ile zeytin yağına karıştırılmış udihindi içilir. Ağrılar amelden ise pirinç lâpası yenir, ayvanın yaprağı kaynatılır, suyu içilir. Bağırsaklarda amel varsa, dört defa birer bardak koyu bal şerbeti içilir.

✪ AHMAKLIK ✪

Turp tohumu 6-7 gr.
Bal şerbeti Yeteri kadar
Karıştırılarak içilir.

✪ AKCİĞER HASTALIĞI ✪

Sinirli yaprak 3 gr.
Özerlik tohumu 3 gr.

Her birisinden sabah ve akşam belirtilen miktar içilir.

✪ ALLERJİ VE İLÂÇLARI ✪

Bu hastalık karaciğer bozukluğundan ileri gelir. İlâcı şudur:

Şahtere otu kaynatılır, sabah-akşam birer su bardağı içilir. Bu ilâç kanı tahlil eder, kaşıntıyı keser.

✪ AMEL ✪

Ayva yaprağı kaynatılarak birer bardak içilirse ameli keser, çocuklara çayla birlikte verilir.

✪ ANNE SÜTÜNÜN ÇOĞALMASI İÇİN İLÂÇ ✪

Taze üzüm yenilir.

Tahan, pekmez yenilir.

✪ ARI SOKMASI ✪

Toprak, kül ve zeytinyağı hamur yapılarak sokulan yere konur.

✪ ARPACIK ✪

Bu illete it dirseği denir, göz kapaklarının kenarlarında çıkar.

İlâcı: Sarımsak sıkılır, üzerine çekilirse (acısı duyulacak şekilde) bu hastalığa şifa verir.

✪ ASAB BOZUKLUĞU ✪

Kuru üzüm yenir veya kuru üzüm soğuk su'ya bırakılır, tadı çıktığında su yerine içilir, içilen miktar kadar su ilâve edilir.

✪ ASTIM ✪

Karabaş otu kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ AŞERME ✪

Fıstık (Tuzlu)

Ceviz

Bu gıdalar bir müddet yenir.

✪ AŞKA YAKALANAN KİMSENİN İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Malihülya babındaki tarif edilen ilâçlardan bol bol kullanılır.

İlim tahsili yapar ve faydalı kitaplar okumakla iştigal eder.

✪ ATEŞİ DÜŞÜRMEK İÇİN İLÂÇLAR ✪

Papatya ve arpa kaynatılarak birer bardak içilirse, derhal vücudun hararetini söndürür.

✪ AYAK YARASI ✪

Kına, su ile hamur yapılarak yara üzerine konur.

✪ AYAK TERLEMESİ ✪

Kına, sirke, su kaynatılır, elde edilen mayi ile ayaklar banyo yapılır.

✪ AYAK-BACAK SANCISI ✪

Ayak ve bacak ağrılarında bol bol havuç yenir. Özerlik tohumu kaynatılır; içine kâfi miktarda sirke katılarak ağrıyan yer oğulur.

✪ AYBAŞI KANAMASI ✪

Çörek otu, bal, papatya yenir ve içilirse, aybaşısı az olan veya hiç olmayanlar normal şekilde aybaşı olur.

✪ AYBAŞI KANI ÇOKLUĞU ✪

Mercimek
Fıstık
Kuru üzüm
Badem
Ekşi olan yiyecekler
Bu gıdalardan bolca yenir.

✪ AYBAŞINI SÖKTÜRMEK ✪

Kereviz	**500 gr.**
Hindibâ	**200 gr.**
Anason	**50 gr.**
Çemen	**50 gr.**

Kaynatılır, soğukta bırakılır ve birer bardak içilir.

✪ AYBAŞI SANCISI ✪

Pastırma çemeni, bal veya tuzsuz tereyağı ile macun yapılır, birer kaşık yutulursa, kadınların aybaşı halinden evvelki sancılarını giderir.

B

✪ BADEMCİK İLTİHABI ✪

Udihindi, toz yapılır da enfiye gibi buruna çekilirse, şiş olan bademcikleri patlatır, şifaya kavuşturur.

✪ BAĞIRSAK GAZINDA ✪

Yemeklerden sonra birer çorba kaşığı anason yutulur.

✪ BAĞIRSAK KURDU ✪

Nohut **500 gr.**

Sirke **(Yeteri kadar)**

Nohut 24 saat sirkede bırakılır, sabahleyin aç karnına bir kısmı yenir, bir kısmının lâpasının üzerine oturulur. Bu ilâç bağırsak kurtlarını düşürür.

✪ BAĞIRSAK İLTİHABI ✪

Kına ile tuzsuz tereyağı macun yapılır, birer kaşık yutulur.

Keten tohumu, bal ile macun yapılır, yemeklerden önce birer-ikişer kaşık yutulur.

✪ BAĞIRSAK KANAMASI ✪

Birer bardak havuç usaresi içilir.

Birer bardak ayva usaresi içilir.

✪ BALGAM ✪

Bala biraz tuz katılır yenirse, balgamı kurutur ve temizler.

✪ BASUR KANAMASI ✪

Şap	10 gr.
Sarısabır	10 gr.
Kâfur	10 gr.

Toz yapılır. Temiz bir bez ile basur üzerine konur.

Basura karşı zeytinyağı içilir. Ağrılara karşı zeytinyağı ile masaj yapılır.

✪ BASUR-MEME VE İLÂCI ✪

Özerlik tohumu kavrularak çekilir, birer kahve kaşığı yenmeye devam edilirse; basuru torbası ile düşürür.

Sirke ile pansuman yapılırsa basuru kurutur.

✪ BAŞ AĞRILARI VE İLÂCI ✪

(Sıcaktan mütevellid baş ağrısında yapılacak ilâçlar)

Gül suyu

Kişniş (taze)

Badem yağı

Bu devalardan mürekkep bir lâpa yapılır ve başa konur.

✪ BAŞ DÖNMESİ İLÂÇLARI ✪

Bünyesi kuvvetli olanların başından kan aldırılır ve:

Arpa suyu
Kuşyemi suyu
Demirhindi suyu
Hunnab suyu

Kaynatılır, elde edilen su, serkencebin şerbeti ile bardak bardak içilir. Baş, menekşe veya zeytin yağı ile yağlanır ve:

Kişniş suyu
Mersin yaprağı suyu
Sirke

Bu mayilerden buruna çekilir.

✪ BAŞ UĞULTUSU ✪

Karabaş otu kaynatılır, günde üç defa birer bardak içilir.

✪ BAYILMAYA KARŞI İLÂÇ ✪

Buruna misk çekilir ve yüze soğuk su serpilir.

Hastanın burnuna soğan suyu damlatılır.

✪ BEL AĞRISI VE İLÂÇLARI ✪

Zeytinyağı ısıtılır, bele sürülür ve oğulur.

✪ BEL GEVŞEKLİĞİ ✪

Turp tohumu . 500 gr.
Safi bal 1000 gr.

Birbirine karıştırılarak cimadan yarım veya bir saat evvel sabah-akşam bir ceviz büyüklüğünde yenirse bele çok kuvvet verir. Şehveti tahrik eder.

Çörekotu da yenirse aynı işi görür.

✪ BEL SOĞUKLUĞU ✪

Kahve	1 gr.
Hıyar çekirdeği	12 gr.

Aç karnına içilirse, idrar yolu iltihablarını, bel soğukluğunu, idrar yanmasını, idrar zorluğunu, kumu giderir. Bu ilâcı üç defa yapan yoktur. O illetlerden Allah'ın izniyle kurtulur.

Bal	750 gr.
Turp tohumu	450 gr.

Birbirine karıştırılarak yenirse, bel soğukluğundan kurtarır.

✪ BOĞAZA SÜLÜK YAPIŞMASINDA ✪

Kavak ağacının yapraklarının suyu çıkarılarak gargara yapılır.

✪ BOĞAZ ŞİŞLİĞİ ✪

Taze ceviz kabuğunun suyu elde edilerek gargara yapılır.

✪ BOĞAZ İLTİHABI ✪

Udihindi pudra yapılarak sürülür.

Sirke ile gargara yapılır.

2-3 gr. günlük, dil altında tutularak yavaş yavaş emilir.

✪ BOĞMACA VE İLÂCI ✪

Papatya, ıhlamur, nane kaynatılır, bardak bardak içilir.

Çörek otu, bal macun yapılır, birer kaşık yutulur.

✪ BOYU UZATMAK İÇİN İLÂÇ ✪

Çemen	50 gr.
Günlük	50 gr.

Karabiber	50 gr.
Zeytinyağı	200 gr.

Cümlesi bir şişe içine konarak bir müddet güneşte bırakılır. Bu yağ ile (amudû fikarî) omurgalar oğulursa boyu uzatır.

✪ BOYUN TUTULMASI ✪

Zeytinyağı ile masaj yapılır. Sıcak bir yün parçası ile sarılır.

✪ BÖBREK SANCISI ✪

Papatya, kereviz ayrı ayrı kaynatılır ve birer bardak içilir.

✪ BÖBREK İLTİHABI VE İLÂCI ✪

Susam ve susamlı şeyler, yenir. Günlük, tahan helvası yenirse böbreklerdeki iltihabları giderir.

Papatya, kereviz ayrı ayrı kaynatılır, bol bol içilirse kumları döker, iksirdir.

✪ BÖBREK TAŞI ✪

Kükürtlü hamamlara devam edilir.

Kereviz suyu devamlı olarak bol bol içilir.

Çörekotu	500 gr.
Bal	1500 gr.

Macun yapılır, kaşık kaşık yutulur.

✪ BÖBREK ŞİŞİ ✪

Birer çay bardağı tahan içilir.

Papatya, nohut, maydanoz kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ BÖBREK YETERSİZLİĞİ ✪

Badem

Fındık

Fıstık

Nohut

Hindistan cevizi

Bu gıdalar muhtelif vakitlerde şekerle birlikte bol bol yenir.

Bakla

Bamya

Yemekleri yapılarak yenir.

Bol bol **inek sütü** içilir.

✪ BÖCEK SOKMASI ✪

Sarımsak, soğan ezilerek sokulan yerin üzerine konur.

Tuz, yoğurt mayi yapılır, üzerine konur.

✪ BRONŞİT ✪

Turp usaresinden yarımşar bardak alınır. Şekerle içilir.

Birer bardak şalgam şurubu bal ile içilir.

✪ BURUN İLTİHABI VE İLÂCI ✪

Sarısabır burun içindeki yaralara sürülürse iyileştirir.

Burun, sabunlu sıcak su ile yıkanır.

✪ BURKULMA ✪

Burçak lâpa olarak konur.

✪ BURUN KANAMASI İLÂCI ✪

Yumurta kabuğu

Toz yapılır; buruna çekilir.

Misk

Kâfûr

Enfiye gibi buruna çekilir.

✪ BURNUN KOKU ALMAMASI ✪

Acı badem yağı damlatılır.

Çöreotu toz yapılır, sirkeye bırakılır ve zeytin yağı da ilâve edilerek burna damlatılır.

✪ BURUN TIKANIKLIĞINA KARŞI ✪

Burnu açmak için ilâç:

Hardal,

Oğulotu,

Karabaşotu,

Papatya.

Her birisi ayrı ayrı vakitlerde burna çekilir.

Papatya kaynatılarak buharı burna çekilir.

✪ CAN SIKINTISI ✪

Karabaş otu 5 gr.

Papatya 3 gr.

Nane 5 gr.

Bu maddeler, kaynatılır. Birer bardak içilir.

✪ CİLD LEKELERİ VE İLÂCI ✪

Vücuttaki lekeler beyaz olursa balgamdan, esmer veya siyahımsı olursa, yani kahve rengi olursa, dalak hastalığındandır. İlacı: Bal ile nişadır, karıştırılarak leke olan yerlere sürülecektir.

✪ CİNSİ MÜNASEBETİ KUVVETLENDİREN MÜREKKEP DEVALAR ✪

Havuç tohumu

Yumurta akı

Birazcık tuz

Terkip yapılır, kurutulur ve 3 gr. içilmeye devam edilir.

✪ CİNSİ MÜNASEBETTE HADDİNDEN FAZLA KUVVET VEREN TERKİPLER ✪

Bal	**500 gr.**
Tereyağı	**500 gr.**

Bu terkip bir defa kaynatılır ve midenin istediği kadar üzüm hoşafı ile içilir.

✪ CİNSÎ ARZUYU TAHRİK EDEN TERKİPLER ✪

Süt **1000 gr.**

Bal **150 gr.**

Bu terkip pişirilir ve her gün birer bardak içilir.

Bu ilâcı tabiatı sıcak olan kimseler kullanır.

✪ CİNSÎ ARZUYU İKİ TARAF ARASINDA DAHA ZİYADE LEZZETLENDİREN İLÂÇ TERKİBİ ✪

Tek çiçekli sahlep içilir, şehveti çok tahrik eder. İçmek şöyle dursun insan elinde tutsa tesirini gösterir. (Anadolu'dan temin edilebilir.)

✪ CİNSÎ ARZUYU AZALTMAK İÇİN YAPILACAK İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Hafif ve tabiatı soğutucu gıdalar yenir.

Marul
Semizotu ve tohumu
Hindiba
Kabak
Hıyar
Taze kişniş

Bu gıdalardan bol bol yenir.

Cinsî münasebetin çokluğu vücuda, gözlere, başa ve sinirlere zarar verir, el ve ayak titremesi gibi hastalıklar yapar.

✪ CÜZZAM ✪

Tereyağı (tuzsuz)
Zeytin yağı

Bu mayiler mümkün olduğu kadar sabahları aç karnına içilir.

Vücut tereyağı ile oğularak güneşe karşı oturulur.

✪ CAMLARI PARLATMAK ✪

Kuru yapışkan otu ile camlar silinirse parlatır.

C

✪ ÇARPINTI ✪

Oğul otu	5 gr.
Ayva çiçeği	5 gr.
Su	2 su bardağı

Bu maddelerin yarısı tebahhur edene kadar kaynatılır ve içilir.

✪ ÇATLAKLAR (DERİ) ✪

Gliserin ve limon karıştırılır, çatlak bölgeye sürülür.

✪ ÇIBANLAR VE İLÂCI ✪

Karnı yarık tohumu, lâpa yapılarak çıbanın üzerine konulursa, bu mübarek ilâç derhal ağrısını giderir, çıbanı pişirerek öldürür. Karnı yarık tohumu bulunmazsa, keten tohumu ile bal karıştırılarak çıbanın üzerine konursa aynı şifayı verir.

Çıbanlar kandan ise sarısabır sürmek iyi gelir.

✪ ÇOCUĞU OLMAYANLARIN İLÂCI ✪

Böğürtlen kökü kaynatılır, erkek ve kadın (15) er gün birer bardak suyunu içerler.

Baklaya konan dere otu yenir. Yumurta, suda pişirilir ve lapa yapılarak avret yerine konur.

✪ ÇOCUKLARIN DİŞ ÇIKARMALARINDA YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Horoz yağı
Tavşan beyni
Zeytin yağı

Bu maddelerden mürekkep bir mayi yapılır, yeni çıkacak olan diş yerlerine sürülerek yavaş yavaş oğulur.

✪ ÇOCUKLARIN İSHALLERİNE KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Gül
Kimyon
Anason
Kereviz

Bu maddeler terkip yapılarak kaynatılır, buharına çocuk tutulur.

✪ ÇOCUKLARIN KABIZLIKLARINA KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Bal, şerbet yapılır ve içirilir.

✪ ÇOCUKLARA GELEN HAVALELERDE YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Menekşe yağı

Bal mumu

Terkip yapılır, merhem haline getirilir ve mafsallarına sürülerek oğulur.

✪ ÇOCUKLARIN NEZLE VE ÖKSÜRÜKLERİNE KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Zama-ı arabi 5 gr.
Ayva çekirdeği 10 gr.
Taze süt 200 gr.

Bu maddeler pişirilir ve çocuğa kaşık kaşık içirilir.

✪ ÇOCUKLARIN TEZ YÜRÜMESİ İÇİN ✪

2-3 damla balık yağı hülasası bir fincan suya damlatılır, yemeklerden önce ve sonra içilir.

✪ ÇOCUKLARIN KULAK AKINTILARINA KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Şab
Safran
Bal

Bunlardan mürekkeb bir mayi yapılır, pamuğa batırılarak kulaklarına konur.

✪ AĞLAMAKTAN GÖBEĞİ ÇIKAN VE FITIĞI OLAN ÇOCUKLARA YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Servi kozalağı, top yapılarak fıtık üzerine konur ve ince bir bezle sarılır.

✪ UYUMAYAN ÇOCUKLARA KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Haşhaş kabuğu yağı
Marul yağı

Bu yağlar elde edilerek çocuğun şakaklarına sürülür.

✪ ÇOCUKLARIN HIÇKIRIKLARINDA YAPILACAK İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Hindistan cevizi tozu birer çay kaşığı verilir.

✪ ÇOCUKLARDA PARAZİT OLURSA YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Sarı yosun suyu

Süt

Terkip yapılır ve çocuğa içirilir.

✪ ÇOCUKLARIN YATAĞA İŞEMELERİNE VE BEL GEVŞEKLİKLERİNE KARŞI YAPILACAK İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Sabahları devamlı olarak **bal** yedirilir.

İncir yedirilir; zeytin yağı da içirilir.

✪ ÇOCUKLARIN GECELERİ UYKU ARASINDA BAĞIRMASI ✪

Çocukların geceleri bağırmalarında uygulanacak terkipler:

Badem yağı	**1 kaşık**
Bal	**1 kaşık**

Bu maddelerden birer parça masumun (çocuğun) boynuna asılır.

D

✪ DAMAR SERTLİĞİ ✪

Kekik	10 gr.
Hunnab	40 gr.
Su	250 gr.

Bu maddeler kaynatılarak içilir.

✪ DALAK HASTALIKLARI VE İLÂCI ✪

Karabaş otu, kekik, sinâmeki dalağın en güzel ilâçlarındandır, kanatılarak birer bardak içilirler.

Ada soğanı (sirkesi)

Hindiba suyu

Bal

Mürekkeb bir mayi yapılır. Birer fincan içilmeye devam edilir.

✪ DALAK ŞİŞLİĞİNE KARŞI İLÂÇ ✪

Kekik kaynatılır, bir miktar sirke ilâve edilir de içilirse, dalağın şişini indirir.

✪ DAMAR SERTLİĞİ VE İLÂCI ✪

Papatya kaynatılarak sabah, öğle, akşam birer bardak içilir.

Karabaş otu kaynatılarak içilir.

✪ DELİLİK VE İLÂCI ✪

Karabaş otu kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ DENİZ TUTMASI ✪

Ayva, elma, nar yenir. Ve:

Kereviz tohumu,

Pelin otu,

Kekik.

Bu bitkiler de kaynatılır ve suları içilir.

✪ DERİ VE CİLT VEREMİ İLÂÇLARI ✪

Sarısabır	**10 gr.**
Mesteki	**10 gr.**

Hastalığın bulunduğu azadan kan aldırılır.

Taze zeytin yaprakları dövülerek yara üzerine konur.

✪ DİL BÜYÜMESİ ✪

Karabaş otu kaynatılır, elde edilen mayi ile gargara yapılır.

✪ DİL PELTEKLİĞİ VE İLÂCI ✪

Güvercin yumurtasının sarısı dilin alt ve üstüne sürülerek oğulacaktır.

✪ DİL ŞİŞLİĞİ ✪

Kişniş
Baldıran

Suları çıkarılır; ağızda tutularak gargara yapılır.

✪ DİL TİTREMESİ ✪

Bu devalar kaynatılır, elde edilen su ile gargara yapılır, lâpası da enseye konarak bağlanır.

Nane, kekik çiğnenir.

✪ DİL FELCİ İLÂCI ✪

Yabani turak otu
Karabaş otu
Kekik
Zencefil

Bu devalardan birer miktar alınarak kaynatılır. Elde edilen mayi ile gargara yapılır.

✪ DİL YARASI VE İLÂCI ✪

Mersin yaprağı kaynatılarak bol bol gargara yapılır.

✪ DİŞ AĞRISI VE İLÂCI ✪

Kekik	**5 gr.**
Karabaş otu	**5 gr.**
Biberiye	**5 gr.**
Çöreotu	**5 gr.**
Udül kahri	**5 gr.**

Bu maddeler kaynatılarak elde edilen mayi ile gargara yapılır.

✪ DİŞ APSESİ VE İLÂCI ✪

Kına, tereyağ merhem yapılarak apse üzerine konacaktır.

✪ DİŞ ÇÜRÜMESİ ✪

Dişler misvakla bol bol fırçalanır.

✪ DİŞ ETLERİNİN KANAMASI ✪

Sirke ile gargara yapılır.

✪ DİŞ ETLERİNİN ŞİŞMESİ VE İLÂCI ✪

Sirke ile gargara yapılır.
Sinirli yaprak çiğnenir.

✪ DİŞ KİREÇLENMESİ VE İLÂCI ✪

Yavşan otu (kökü)	10 gr.
Sedef otu (kökü)	20 gr.
Keçi-koyun tırnağı (külü)	10 gr.
Ceviz kabuğu (külü)	10 gr.
Sirke	10 gr.

Nar çiçeği	10 gr.
Pelit (tozu)	10 gr.
Mazı	10 gr.
Karabiber	10 gr.
Gül	10 gr.

Bu maddeler katran ile macun yapılır, misvak ile günde birkaç defa dişlere sürülür.

✪ DİŞLERİN KARARMASINA KARŞI İLÂÇ ✪

Yanmış şap dişlere sürülür.

✪ DİŞ ÇIKARMAK ✪

Sütlüğen otunun sütü

Un

Bu terkipten haplar yapılır, çürük diş üzerine konursa kolaylıkla çıkarır.

Kelpetensiz diş çıkarmayı etıbba-i mütekaddimin kitaplarında yazmışlardır.

✪ DİŞ KURTLARINDA YAPILACAK TEDAVİ ŞEKLİ ✪

Sirke ile gargara yapılır.

✪ DİŞ SALLANMASI VE İLÂCI ✪

Şab	50 gr.
Tuz	25 gr.
Kuru üzüm	Yeteri kadar

Bu terkip kaynatılarak elde edilen mayi ile gargara yapılır.

✪ DOĞUMU KOLAYLAŞTIRAN İLÂÇLAR ✪

Dere otu yağı
Kaz yağı

Bu yağlardan sürülür ve içilir.

Çemen kaynatılır (2-3) su bardağı içilirse doğumu kolaylaştırır, çocuğu kaydırır.

✪ DOLAMA ✪

Kantaron çiçeği lapası dolama olan yere konur.

✪ DUDAK ÇATLAMALARI VE İLÂCI ✪

Tavuk yağı 45 gr.
Beyaz bal mumu 6 gr.

Bu maddeler bir arada eritilerek merhem haline getirilir ve dudaklara sürülür.

✪ DÜŞÜNCE BOZUKLUĞU VE İLÂCI ✪

Karabaş otu kaynatılır, birer bardak pekmezle içilir.

E

✪ EKZAMA-MAYASIL İLÂCI ✪

10 gr. Şahtere kaynatılır, sabahları aç karnına (7) gün birer bardak içilir.

Defne yaprağı, taneleri, ince dalları su ile kaynatılır, dayanabilecek kadar sıcak olarak 5-10 defa el ve ayaklar banyo edilir.

✪ EL-AYAK TİTREMELERİ İLÂCI ✪

Bünyesi kuvvetli olanlardan kan aldırılır.

Kükürtlü hamamlarda bol banyo yapılır ve masaj yaptırılır.

✪ ENFARKTÜS ✪

Oğulotu	10 gr
Karanfil	5 gr.
Tarçın	5 gr.

Kaynatılır, birer bardak günde üç defa içilir.

✪ ERGENLİK SİVİLCELERİ ✪

Sirke	100 gr.
Nar kabuğu	10 gr.
Şap	10 gr.
Su	50 gr.

Kaynatılır, çıbanlar pansuman yapılır.

✪ EZİK VE İLÂCI ✪

Kına hamur yapılarak ezilen yere konur.

F

✪ FITIK VE İLÂCI ✪

Bu hastalıkta yapılması elzem olan umumî tedbirler:

Çok yemeyi, hareketi, zıplamayı, bağırmayı, cinsî münasebeti, gaz yapan gıdaları ve çok su içmeyi terk ederek kuşak bağlanacaktır.

Çam, selvi kozalağı kaynatılarak içilmeli,

Mısır baklası yenmeli,

Fıtık olan yer sıkıca sarılmalıdır.

✪ FİL HASTALIĞI İLÂCI ✪

Kan aldırılır ve bir hafta peynir suyu içilmeye devam edilir.

✪ FİRENGİ VE İLÂCI ✪

Sinamaki	36 gr.
Kirumitırtır	18 gr.
Tarçın	9 gr.
Karanfil	1,5 gr.
Havlıcan	1,5 gr.
Mahmude	3 gr.

Bu maddeler toz haline getirilir, 6-9 gr. alınarak birer bardak peynir suyu ile içilir.

✪ FİSTÜL VE İLÂCI ✪

Keten tohumu	10 gr.
Kuru üzüm	35 gr.

Merhem haline getirilir, fistül üzerine konur.

G

✪ GASTRİT ✪

Keten tohumu **10 gr.**

Toz yapılır. Birer bardak süt ile yemeklerden yarım saat önce içilir.

✪ GAZ İLÂCI ✪

İncir, çemen, anason, hardal, beraber kaynatılarak çay gibi aç karnına içilirse, **papatya** yağı ile de karın yağlanırsa gaz namına bir şey bırakmaz.

Bal, şerbet yapılır ve içilir.

✪ GECE KÖRLÜĞÜ ✪

Rezene suyunun içinde gözler uzun müddet tutulur.

✪ GÖĞÜS HASTALIĞINA KARŞI İLÂÇLAR ✪

Çemen 10 gr.
İncir 500 gr.

Beraber kaynatılarak ılık olarak içilir veya yenirse, göğüs hastalıklarına iyi gelir.

✪ GÖZ AĞRISI ✪

Çiğ süt
Yumurta akı

Göze damlatılır.

Kadın sütü sıcak olarak göze damlatılır.

✪ GÖZ KAPAĞI TİTREMESİ ✪

Kimyon 10 gr.
Fındık 150 gr.

Yenmeye devam edilir.

✪ GÖZLERİ KAR ALMASI VE İLÂCI ✪

Bal 100 gr.

Sarımsak 50 gr.

Merhem yapılır, akşamları göze çekilir.

✪ GÖZ KİRPİKLERİNİN DÖKÜLMESİ İLÂCI ✪

Tavşan pisliği (yakılarak külü) 24 gr.

Teke pisliği (yakılarak külü) 9 gr.

Elde edilen bu tozlar göz kapaklarına sürülür.

✪ GÖZ NEZLESİ ✪

Göze süt damlatılmalı, yemeklerde ada soğanı yenmelidir.

✪ GÖZÜ KUVVETLENDİRMEK ✪

Rezene suyu ile gözler bol bol yıkanarak gözler pansuman yapılır. Bu ilâç gözlere büyük kuvvet verir.

✪ GÖZ SULANMASI ✪

Kişniş suyu

Gül suyu

Elde edilen bu sular ile gözler yıkanır.

✪ GRİP VE İLÂCI ✪

Limon (kıyılmış) **1 Adet**
Ihlamur **5 gr.**
Su **2 su bardağı**
Kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ GÜNEŞ YANIĞI ✪

Yumurta akı cilde merhem gibi sürülür.

✪ GÜZELLEŞMEK İÇİN İLÂÇLAR ✪

İpek şerbeti, anason şerbeti sabahları aç karnına istekli olarak içilirse, insanı güzelleştirir.

✪ GUATIR VE İLÂCI ✪

Nane 10 gr.
Papatya 5 gr.
Kaynatılır, birer bardak içilir.

H

✪ HALSİZLİK-BİTKİNLİK DERMANSIZLIK ✪

Et kaynatılarak suyu alınır, içine bal ve biraz sirke ilâve edilerek şerbet yapılıp, aç karnına içilecektir.

✪ HAMİLELİKTEN MÜTEVELLİT ŞİŞLİKLERDE ✪

Lâhana
Üzüm suyu
Sirke
Turunç

Bu terkipten lâpa yapılır; ayak ve bacak üzerine konularak bağlanır.

✪ HAMİLELİĞİ ÖNLEYEN İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Limon suyuna pamuk batırılır, aybaşı bitiminde yıkanmadan önce rahme konursa bu ilâç kısırlaştırır.

✪ HAMİLE YAPAN İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Pelin yıkanır, rahime tütsüsü verilir.

Deve sütü, cinsî münasebet zamanında içilir.

✪ HARARET BASMASI ✪

Çörek otu, papatya, karabaş otu kaynatılarak devamlı olarak içilecektir. (Çay gibi).

✪ HAYÂLET GÖRME VE İLÂCI ✪

Yarasa kuşu başı yakılarak (külü)

Bal

Merhem yapılır ve gözlere sürme gibi çekilir.

✪ HAZIMSIZLIĞI ORTADAN KALDIRAN İLÂÇLAR ✪

Andız kökü	5 gr.
Nane	5 gr.

Kaynatılır, birer bardak içilir.

Anason

Kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ HIÇKIRIĞA KARŞI YAPILACAK İLÂÇLAR ✪

Kekik	**5 gr.**
Kimyon	**5 gr.**
Anason	**5 gr.**

Bu devalar kaynatılır ve bardak bardak içilir.

✪ İDRAR ZORLUĞU İLÂCI ✪

Sarımsak

Nane

Sedef çiçeği

Pırasa

Keraviya

Bu gıdalar yenir; zeytinyağı ile de lâpa yapılır ve mesane üzerine konur.

✪ İDRAR YANMASI VE İLÂCI ✪

İdrar yanmasında süte kâfi miktarda şeker katılarak içilir.

Arpa kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ İDRAR YOLU İLTİHABI VE YANMASINA KARŞI İLÂÇLAR ✪

Karpuz

Muz

Bu gıdalardan devamlı yenir.

Tavuk, yeşil kişniş ile çorba yapılır ve içilir.

✪ İDRARIN KENDİLİĞİNDEN ÇIKMASI VE İLÂCI ✪

Tabaşir (bir ağaçtan elde edilir)

Mersin ağacı tohumu

Kilermeni

Pelit

Sünbül

Bu maddelerden terkip yapılır birer kaşık yutulur.

Lâpa yapılır, mesane üzerine konur.

✪ İDRARDA KAN GÖRÜLÜRSE ✪

İncir	30 adet
Hıyar çekirdeği	5 gr.
Çam fıstığı	1 gr.
Kabuklu badem	9 adet
Ebekömeci	9 gr.

Terkip yapılır ve sabahları aç karnına 6 şar gr. içilir.

Dereotu yenir.

✪ İHTİLÂM (HAMAMCI) OLMAMAK ✪

İhtilâm olmamak için;

Ufak ufak (mercimek kadar) **kâfur yutulur.**

Az şekerle kişniş içmeli.

✪ İKTİDARSIZLIK ✪

Toz karanfil **12 gr.**

İnek sütü **kâfi miktar**

Karanfil, sabahları sütle birlikte içilir.

✪ İŞTAHI AÇMAK İÇİN EN GÜZEL İLÂÇLAR ✪

Nane, suyu içilir, (kurusu çay gibi)

Zeytin, istenilen şekilde yenir.

K

✪ KABAKULAK VE İLÂCI ✪

Kına ile mayalı hamur şişlik üzerine konacaktır.

✪ KABIZLIK VE İLÂCI ✪

İncir kaynatılır, sirke içine atılır ve yenir. Suyundan bolca içilirse defi tabiyi sağlar, normal dışarıya çıkarır.

✪ KAFA, BÖBREK, DELİLİK, DAMAR SERTLİĞİ ✪

Karabaş otu, bilhassa çiçeği kaynatılarak içilirse kafayı temizler. Buna (Kafa süpürgesi) denir. Çiçeği buruna çekilirse, burun ve kafadaki pis ve tuzlu balgamları akıtarak, ferahlandırır. Karabaş otu Mayıs ve Haziranda çıkar,

üçüncü derecede sıcaktır, balgamı çıkarır, kalbe ferah verir, arpa ile kaynatılır içilirse böbreği, dalağı temizler. Üçte biri kadar günlük ilâve edilerek içilirse, karında ne kadar pislik varsa temizler. Baş ağrısından, titremekten, cinnetten, damar hastalığından kurtarır, göz ağrısını ve zafiyetini de alır.

✪ KALB HASTALIĞI VE ÇEŞİTLİ İLÂÇLARI ✪

Oğul otu kaynatılarak (devamlı) içilecek yahut soğuk suda limonla limonatası yapılarak içilecektir.En güzel kalp ilâcıdır. Kalb için bulunmaz bir ilâç ve iksirdir.

✪ KALÇA AĞRISINDA İLÂÇLAR ✪

Sabun
Kına

Hamur gibi yapılarak ağrı üzerine konarak tatbik edilir.

✪ KAMIŞ AKINTISI BEL SOĞUKLUĞU ✪

Meşe palamudu	**100 gr.**
Günlük	**200 gr.**
Kuru üzüm	**500 gr.**
Su	**1500 gr.**

Kaynatılarak birer çorba kaşığı içilirse akıntıyı keser. (Üzüm yerine bir yerde İncir yazılmıştır).

✪ KANGREN VE İLÂCI ✪

Su	**1500 gr.**
Kına	**100 gr.**
Şeker	**250 gr.**

Birlikte kaynatılarak içilmeye devam edilirse bu hastalıktan kurtarır.

✪ KANI DURDURMAK İÇİN ✪

En şiddetli kanamayı durdurmak için kanıyan yere kâfur tozu ekilir.

✪ KANSERE KARŞI ✪

Isırgan, bala karıştırılarak yenirse, kansere iyi gelir. Isırgan kanserin düşmanıdır. Isırgan yemeği çok yenilen memleketlerde kanser hastalığı olmuyor. 4 gr. Isırgan tohumu bala karıştırılır, birer bardak aç karnına içilir.

✪ KAN TÜKÜRMEYE KARŞI İLÂÇLAR ✪

Ravend çini	**30 gr.**
Bal mumu	**15 gr.**
Kilermeni	**15 gr.**

Terkip yapılır ve 4,5 gr. yutulur.

✪ KAN YAPMAK İÇİN İLÂÇLAR ✪

Kara biberle kuru üzüm yenecek.

Et suyu bala karıştırılarak içilecek.

✪ KARACİĞER VE DALAĞIN DAMARLARINI AÇAN İLÂÇ FORMÜLLERİ ✪

Adasoğanı	50 gr.
Baldıran	50 gr.
Acı badem	50 gr.
Çemen	50 gr.
Pelin	50 gr.

Müsavi olarak alınır, su ile pişirildikten sonra bal ile macun yapılır ve kaşık kaşık yutulur.

✪ KARACİĞER SANCISI İLÂCI ✪

Sirke tortusu	5 gr.
Ravend çini	5 gr.

Sünbül	**5 gr.**
Yanmış demir posası tozu	**21 gr.**
Kişniş suyu	**2400 gr.**

Bu maddelerden terkip yapılır. Birer fincan veya birer çay bardağı içilir.

✪ KARACİĞER ZAFİYETİ İLÂCI ✪

Nar kaynatılır, üzüm pekmezi ile birlikte içilir.

✪ KARIN AĞRISI İLÂCI ✪

Kimyon	**2 gr.**
Defne tohumu	**2 gr.**
Anason	**2 gr.**
Papatya	**2 gr.**

Toz halinde terkip yapılır ve birer kaşık içilir.

✪ KARINDA SU TOPLANIRSA ✪

Papatya kaynatılarak bol bol suyu içilecektir. Bunun gibi karındaki suları akıtıp, kökünden temizleyen ilâç yoktur. Bazı insanlardan teneke teneke su alındığı halde bu hastalık zail olmuyor. Papatya çiçeği bunun mikroplarını kırar. (Papatyanın kendisi yenirse daha tesirlidir). Buna istiska, siroz hastalığı denir.

✪ KAŞINTI-MAYASIL ✪

Arpa kaynatılarak kaşıntı olan yerler yıkanır.

✪ KEKEMELİK İLÂCI ✪

Kekik suyu
Hardal suyu
Akırkarha suyu

Elde edilen bu sularla gargara yapılır.

✪ KELLİK VE İLÂCI ✪

Kuru üzüm ve sarısabır, su ile pişirilerek (Evvelâ saçlar traş edilir) merhem yapılır ve başa sürülür. Bu ilâç altı saat başta kalacak. Üç defa tekrar edilecektir.

✪ KEMİK VEREMİ VE İLÂCI ✪

Kuru üzüm, Zeytinyağı, Kitre

Bunlardan mürekkep bir lâpa yapılır da, iltihab olan veya ezilen yerdeki kanı çıkarmak için üzerine konursa iyi gelir. Kemik veremini de şifayâb eder.

✪ KEPEK VE İLÂCI ✪

Kepek olan yere tuzlu su sürülür ve temiz su ile yıkanır.

✪ KILLARIN ÇIKMAMASI İÇİN ✪

Kıl yerinden çıkarılarak yerine merkep sidiği sürülür. Sonra merkep sidiği zırnık ile bir mayi yapılarak sürülecektir. Kılların çıkmasına mani olur.

✪ KRAMP-VARİS ✪

Özerlik tohumundan 10 gr. kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ KIRIKLAR VE İLÂCI ✪

Burçok; Kırık ve çatlak kemikler üzerine lapası konursa kırık kemikleri kendi kendine toplar, 24 saatte yerine getirir ve kaynatır.

✪ KIZAMIK ✪

Mercimek (kırmızı ve kabuksuz) 250 gr.

Su 250 gr

Suyun yarısı kalana kadar kaynatılarak içilirse, kızamığın kolay çıkmasına yardım eder.

✪ KOLİT-BAĞIRSAK İLTİHABI ✪

Kına ile pekmez içilirse, iyi gelir. (Pekmez kınanın dört misli olacaktır).

✪ KÖPEK ISIRMASI ✪

Köpeğin ısırdığı yere bir defa elle vurulur ve sirke ile pansuman yapılır.

✪ KULAK AKINTISINDA İLÂÇLAR ✪

Zeytin yaprağı suyu çıkarılır. İçine birazcık halis bal ilâve edilerek ince bir mayi yapılır ve bu mayiden kulağa damlatılır.

✪ KULAK ÇINLAMASI İLÂCI ✪

Mersin yağı kulağa 2-3 damla damlatılır.

✪ KULAK HASTALIĞI VE İLÂCI ✪

Sağır kulağı açmak için en iyi ilâç Dühnüllakvadır. Sağır kulağı bir günde açar.

✪ KULAK İLTİHABI VE İLÂCI ✪

Kabak

Semizotu

Bunlardan yemek yapılır ve yenir.

✪ KULAK KİRİNE KARŞI ✪

Badem yağı, akşamları sıcak olarak kulağa damlatılır ve kulak bir sıcak havlu ile sarılır.

✪ KULAĞA BÖCEK GİRMESİ ✪

Zeytin yağı kulağa damlatılır ve güneşe karşı oturulur.

✪ KULAĞA SU GİRMESİ İLÂCI ✪

Tatlı badem yağı, kulağa 2-3 damla damlatılır.

✪ KULAK VE ÇEŞİTLİ HASTALIKLARINDA ✪

Papatya yağı kulağa 2-3 damla damlatılır.

✪ KURDEŞEN HASTALIĞI İLÂCI ✪

Sinamaki **5-10 gr.**

Şeker **Yeteri kadar**

Sinamaki kaynatılarak yeteri kadar ilâve edilir ve içilir.

✪ KUSMAYA KARŞI İLÂÇLAR ✪

Sirke

Su

Terkip yapılır, bu mâyi ile ağız gargara yapılır, yüz de yıkanır.

✪ KUVVETTEN BİRDENBİRE DÜŞME VE İLÂCI ✪

Hardal **5 gr.**

Nohut suyu ile birlikte içilir.

✪ KÜÇÜK DİL DÜŞMESİ İLÂCI ✪

Sinirli yaprak	**5 gr.**
Mersin yaprağı	**5 gr.**
Kekik	**5 gr.**
Mazı	**5 gr.**

Yapılışı: Bu terkip yeteri kadar sirke ile kaynatılır ve mayi elde edilir.

✪ KÜÇÜK DİL ŞİŞİ VE YARASI ✪

Küçük dil şişerek uzarsa, zeytinyağı ile kına merhem yapılır ve sürülürse, Allah'ın izniyle iyi eder.

M

✪ MAFSAL AĞRILARINA KARŞI ✪

Taze peynir ağrıyan mafsal üzerine konarak bağlanır ve sık sık değiştirilir.

✪ MAFSAL KİREÇLENMELERİNDE ✪

Burçak unu	100 gr.
Acı bakla unu	100 gr.
Nane	50 gr.
Sirke-bal	100 gr.
Bakla unu	100 gr.

Bu maddelerden yeteri kadar alınır, bir lâpa meydana getirilir ve kireçlenmiş mafsallar üzerine konarak bağlanır.

✪ MAKAD ÇIKMASINDA ✪

Demir suyu içilir ve demir suyu ile de makad yıkanır.

✪ MAKAD MAYASILINDA ✪

Ebekömeci	bir tutam
Menekşe yaprağı	bir tutam
Söğüt yaprağı	bir tutam
Sığır kuyruğu otu	bir tutam

Bu bitkilerin cümlesi kaynatılır, elde edilen mayi ile makad pansuman yapılır.

✪ MAKAD YARILMASI VE BASURDA ✪

Domuz yağı, eritilerek fitil yapılır ve makada konarak sıcak tutulur.

✪ MEME ŞİŞLİĞİNDE ✪

Bakla yaprağı ezilir

Biberiye yaprağı ezilir

Susam yağı

Bu maddelerden yeteri kadar alınır; lâpa haline getirilerek meme üzerine konur.

✪ MEME YARASINDA ✪

Kuru üzüm	**200 gr.**
Mazı	**200 gr.**
Sumak	**100 gr.**
Burçak	**50 gr.**
Servi kozalağı	**100 gr.**

Bu maddeler şerbet içinde yirmi gün bırakıldıktan sonra bir selvi ağacı ile yarısı tebahhur edene kadar ateş üzerinde karıştırılır. Elde edilen mayi bir şişede muhafaza edilir ve icab ettiği vakitler memelere sürülür.

✪ MENENJİT ✪

Akasya çiçeği	50 gr.
Akasya yaprağı	50 gr.
Su	2000 gr.

Kaynatılır, hastanın başı yıkanır.

✪ MESANE KUMUNDA ✪

Papatya kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ MİDE AĞRISI ✪

Günlük	25 gr.
Mesteki	25 gr.
Çöreotu	25 gr.
Anason	25 gr.
Yeşil fıstık kabuğu	25 gr.

Dövülerek tozları elde edilir ve bal ile macun yapılarak 6-10 gr. yemeklerden evvel içilir.

✪ MİDE VE BAĞIRSAĞIN, YENİLEN YEMEĞİ SÜRATLE DIŞARI ATMASINDA ✪

Çemen kaynatılır (suyu)

Kantaron çiçeği

Anason

Mürekkep olarak kaynatılır ve çay gibi içilir.

✪ MİDE BULANTISI ✪

Nane suyu içilir.

Limon suyu

Kekik suyu

Terkip yapılır ve içilir.

Demirhindi

Kişniş

Yenir veya kaynatılır, suyu içilir.

✪ MİDENİN ÇABUK ACIKMASI VE YENİLEN YEMEĞİ KUSMASI ✪

Nane kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ MİDE DÜŞMESİNDE ✪

Arpa ekmeği	200 gr.
Fıstık (çam)	100 gr.
Badem	50 gr.

Bu devalar ezilir sumak veya ayva ile pişirilir. Servi kozalağı suyu, mazı ve bakla ile lâpa yapılır; haricen mide üzerine konur ve bağlanır.

✪ MİDE GAZINDA VE İŞTAHSIZLIKTA ✪

Karanfil	10 gr.
Kişniş	10 gr.

Kaynatılır çay gibi içilir.

✪ MİDE HARARETİNDE ✪

Hıthıt (fındık kadar)
Süt ile içilir.

✪ MİDEDE HAZIM GÜÇLÜĞÜNDE ✪

Nane, anason kaynatılır ve içilir.

✪ MİDE İLTİHABINDA ✪

Sakız toz haline getirilir, kaynatılmış keten tohumu suyu ile birlikte içilmeye devam edilir.

✪ MİDE KANAMASI ✪

Nane suyu

Semiz otu suyu

Beraberce bardak bardak içilir.

✪ MİDE KAŞINTISI ✪

Helile şerbeti

Menekşe şerbeti

Hunnab şerbeti

Bu şerbetlerden birer bardak içilir.

✪ MİDEYİ KUVVETLENDİRMEK ✪

Andız kökü kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ MİDENİN SATHINDAKİ SİVİLCELERDE ✪

Helile kaynatılıp, içilir.

✪ MİDE YANMASI ✪

Zencefil kaynatılır ve çay gibi içilir.

✪ MİDE ZAFİYETİNDE ✪

Nane kaynatılır ve içilir.

✪ MİGREN ✪

Sinameki	50 gr.
Karanfil	50 gr.
Besbase	50 gr.
Anason	50 gr.
Mürsafi	25 gr.
Gül kurusu	25 gr.
Safran	12 gr.
Misk	12 gr.

Bu maddeler toz haline getirilerek safi süzme bal ile macun yapılarak 10-15 gr. yutulur.

✪ MORAL BOZUKLUĞUNDA ✪

Karabaş otu kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ NASIR ✪

Kuru incir kesilerek üzerine kına konur ve üç akşam nasır üzerine sarılır.

✪ NEFES DARLIĞI-ASTIM ✪

Oğulotu ile bal karıştırılıp yenirse, bu da nefes darlığına iyi gelir.

✪ NEFRİT HASTALIĞI VE İLÂCI ✪

Papatya 5 gr.
Karabaş otu 5 gr.
Kaynatılır, birer bardak içilir.

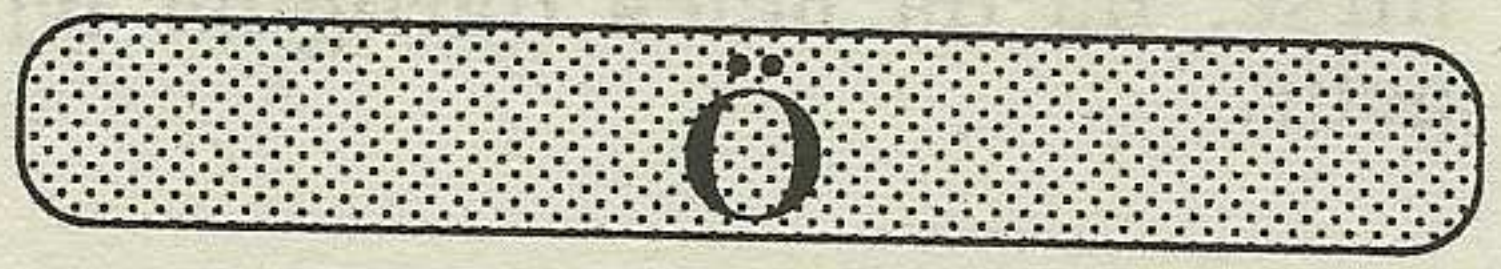
✪ NEVRASTENİ ✪

Kuru üzüm 500 gr.
Kına 50 gr.
Kaynatılır, birer bardak içilir.

✪ NEZLEYE KARŞI DEVALAR ✪

Özerlik tohumu kaynatılıp burunа çekilirse nezleyi keser, hatta deniz bile tutmaz.

Nane (tazesi) yapraklarını çiğneyerek yemeli. Kışın kurusu da yenebilir.



✪ ÖKSÜRÜK ÇEŞİTLERİ VE YAPILACAK İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Zencefil-Bal karıştırılır yenirse

en müzmin öksürüğü üç günde biiznillâh keser. Bu öksürüğün en tesirli ilâcıdır.

✪ KURU ÖKSÜRÜK VE İLÂCI ✪

Kavrulmuş keten tohumu **100 gr.**

Bal **500 gr.**

P

✪ PARMAK AĞRILARI ✪

Her gün 40 ar adet kabuklu pirinç yutulur ve 40 gün devam edilir.

✪ PARMAK UCU VE TIRNAKLARDA MEYDANA GELEN ŞİŞLİK-EKZEMA VE YARALARDA YAPILACAK İLÂÇ TERKİPLERİ ✪

Sarısabır	20 gr.
Nar çiçeği	20 gr.
Günlük	20 gr.
Mazı	20 gr.

Bunlardan mürekkep bir lâpa yapılır ve üzerine konur.

✪ PROSTAT BÜYÜMESİ ✪

Arpa	250 gr.
Nohut	250 gr.

Kaynatılır, günde 3 defa birer su bardağı içilir.

R

✪ RAHİM HASTALIĞI ✪

Tereotu bol bol yenecek,

Dereotu (Baklaya konan) kaynatılıp lâpası rahme konacaktır.

✪ RAHİMDEKİ MAYASILDA ✪

Bal	**100 gr.**
Soğuk su	**Yeteri kadar**

Şerbet yapılır ve içilir.

✪ ROMATİZMADA SİYATİKTE VE MAFSAL ROMATİZMALARINDA YAPILACAK İLÂÇ FORMÜLLERİ ✪

Havlıcan	**10 gr.**
Zencefil	**10 gr.**
Su	**500 gr.**

Kaynatılarak bir miktar şeker ilâve edilerek içilir. Üzerine şamfıstığı 100 gr. yenir.

Romatizma ve çeşitli ağrılara karşı çörek otunu bal ile macun haline getirerek yemeklerden sonra birer kaşık yutunuz.

S

✪ SAÇLARIN BEYAZLANMASINDA ✪

Zencefil	20 gr.
Helile	20 gr.
Kabili	20 gr.
Darufülfül	20 gr.

Bunlardan mürekkep bir macun yapılır ve birer kaşık yutulur.

✪ SAÇLARIN DÖKÜLMESİ ✪

Şahtere kaynatılarak suyundan içilir.

Sinameki	50 gr.

Sirke	50 gr.
Su	1000 gr.

Sinameki su ile kaynatılarak ineceğinde sirke katılır. Bu su ile saçlar yıkanırsa dökülmeyi önler.

✪ SAÇKIRAN ✪

Vazalin ile sarı zırnık merhem yapılır, saçkıran olan yerin üzerine sürülür. (En iyi ilâcı budur.)

✪ SAÇLARI KUVVETLENDİRMEK ✪

Pazı suda haşlanarak ezilir, saçlara sürülürse, saçları kuvvetlendirir. Turp suyu da aynı vazifeyi görür.

✪ SAÇLARI PARLATMAK ✪

Susam yağı sürülür, sinâmeki suyu ile yıkanırsa saçları parlatır.

✪ SAÇLARIN SİYAH ÇIKMASI ✪

Sarımsak aç karnına yutulmaya devam edilirse, beyaz kılları döker, siyah çıkarır.

✪ SAÇLARI UZATMAK ✪

Turp, dört ay yenmeye devam edilirse saçları çıkarır.

✪ SAFRA KESESİ TAŞI ✪

Mesanesinde taş olan kimse bir fincan tavuk yağı içerse hem sancı gider, hem de taşlar kolaylıkla çıkar.

✪ SAFRA VE İLÂCI ✪

Safrayı gidermek için kuru üzüm ile demirhindi kaynatılarak içilir.

✪ SAĞIRLIK ✪

Acı badem yağı

Kulağa ikişer damla damlatılır.

✪ SARA HASTALIĞININ İLÂCI ✪

(1) gr. Özerliğe (7) gr. nisbetinde pekmez katılarak kaynatıp içilecek. Yeteri kadar pekmez, 5 gr. özerlik, su yutulacak kadar içilirse sar'a hastalığına iyi gelir, delilikten kurtarır. Sabahları aç karnına bir defa içilmelidir. Vücuttaki şişleri de indirir.

✪ SARILIK ✪

Ebucehil karpuzu sıkılıp, suyuna biraz su ilâve edilerek buruna 2-3 damla damlatılırsa, bütün pis suları burundan akıtarak hastalığı geçirir.

✪ SEDEF ✪

Ekşi gıdalardan perhiz yapılır.

Bal-şeker şerbetlerinden içilmeye devam edilir.

✪ SEKTE ✪

Karanfil 3 gr.
Tarçın 3 gr.

Kaynatılır, bir çay bardağı içilir.

✪ SES AZLIĞI ✪

Kebabiye ağızda çiğnenirse sesi safileştirir.

Tatlı nar suyu kaynatılır, içine menekşe yağı ilâve edilir ve içilir.

✪ SES KISIKLIĞI ✪

Yarım fındık kadar (Hıthıt) Şeytan pisliği, bir fincan sıcak suda eritilir, içilirse filhal o illet zâil olur.

✪ SIRT AĞRISI ✪

Katran köpüğü 25 gr.
Zencefil 25 gr.
Türbül-türbüt 25 gr.
Zeravend 25 gr.

Terkip yapılarak 10 ar gr. içilmeye devam edilir.

✪ SITMA ✪

Kabak
Semiz otu
Arpa suyu
Hunnap
Erik
Demirhindi

Bu maddelerin her birinden muhtelif vakitlerde yenir, kaynatılarak sularından bardak bardak içilir.

Papatya ve **pelin** kaynatılıp içilecektir.

✪ SİNÜZİT ✪

3 adet acı kavun yarım çay bardağı suya damlatılır. Her iki burun deliğine 3'er damla damlatılır.

✪ SİNİR ZAFİYETİ İLÂCI ✪

Karabaş otu kaynatılarak birer bardak içilir. Üzerine kuru üzüm yenir veya hoşafı içilir.

✪ SİRÂCE VE İLÂCI ✪

Ham sünger ve bal kaynatılır, elde edilen mayiden içilir.

✪ SİROZ ✪

Dere otu suyu
Turp suyu

Bu terkibe bir miktar bal ilâve ederek içilir ve kusulur.

✪ SİVİLCE ✪

Erik, sirkeye batırılarak sivilce, çıban ve kaşıntılara sürülürse, kurutur. En ziyade çocuklara yarar.

✪ SİYATİK ✪

Limon kesilir, kabuğu ile kaynatılır içilirse siyatiğe iyi gelir.

✪ SOĞUĞA KARŞI KORUNMA ✪

Sarımsak **1 baş**
Ceviz **10 baş**
Birlikte yenir.

✪ SÜTÜ ÇOĞALTAN İLÂÇLAR ✪

Tahan, bol bol içilir.

Nohut, kaynatılır ve aç karnına suyu içilir.

Ş

✪ ŞEHVET ARTIRICI İLÂÇLAR ✪

Şehveti artırmak için aşağıdaki ilâçlar alınır:

Turp tohumu **10 gr.**
Bal **10 gr.**
Macun yapılır, akşamları yutulur.

✪ ŞEKER HASTALIĞI ✪

Mide bozukluğundan karaciğer bozulur. Karaciğerin bir hastalığı da şeker hastalığıdır. Kekik - Tarçın kaynatılarak içilir.

Mahlep havanda dövülür, günde 3 tatlı kaşığı içilir.

✪ ŞİŞLERİN ERİTİLMESİ ✪

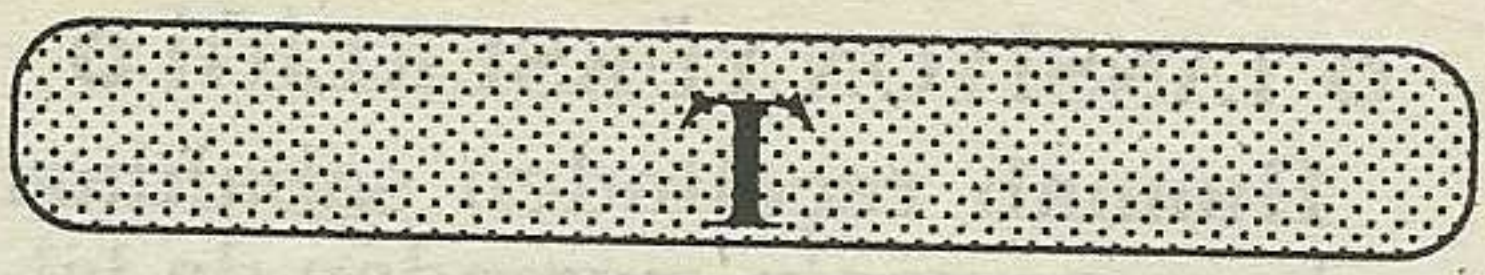
Şişleri indirmek için aşağıdaki reçete yapılır:

Ispanak hafifçe lâpa yapılır. Şiş üzerine konursa şişleri biiznillah indirir.

✪ ŞİŞMANLAMAK ✪

Soğuk su duşları yapılır.

İştahın açılması için hafif idmanlar yapılır.



✪ TER KOKUSU ✪

Patlıcan kaynatılır, suyu içilir.

✪ TIRNAK İLTİHABI ✪

Karanfil veya tarçın kaynatılarak içilir.

✪ TEMRİYE ✪

Şab ile zeytinyağı merhem yapılır, temriye üzerine sürülürse çabuk kurutur.

✪ TANSİYON DÜŞÜKLÜĞÜ ✪

Bir su bardağı ayrana bir tatlı kaşığı tuz konularak karıştırılır ve içilir.

✪ TANSİYON YÜKSEKLİĞİ ✪

Hunnab reçelinden sabahları aç karnına yenir, suyundan da içilir.

Sarmısak yiyiniz. Limon suyu içiniz.

U

✪ UÇUK ✪

Limon kesilerek birkaç defa sürülür.

Nar kabuğu	20 gr.
Şap	3 gr.

Su ile kaynatılarak sürülür.

✪ UNUTKANLIK ✪

Her ya da üç gün 1-3 gr. günlük ile 30-40 tane çekirdeksiz kuru üzüm yenecektir.

✪ UYKUSUZLUK ✪

Kabak kaynatılarak, içine tuzsuz tereyağı koyup ateşte suyu uçuncaya kadar kaynatılacaktır. Bu elde edilen yağdan burına damlatılacaktır.

✪ UR-ŞİŞLİK ✪

Patlıcan tohumu, su ile kaynatılır, lapa yapılır ve ur üzerine konarak sarılır.

✪ UYUZ ✪

Şahtere otu, karabaş otu, kuru üzüm ve papatya gibi maddeleri yemeli ve kaynatıp içmelidir.

Ü

✪ ÜRE ✪

2 şer gr, sarısabır ile 2 gr. damla sakızı karıştırılır, sabahla-

rı aç karnına güllâç içine konarak içilir.

✪ ÜMMÜ SİBYAN ✪

Meyve suları bol bol içirilir.
Hunnab
Arpa
Haşhaş
Müsavi olarak kaynatılır, suyundan kaşık kaşık içilir.

✪ ÜLSER ✪

Keten tohumu suda pişirilerek, içine süzme bal konup reçel yapılacak ve sabahları aç karnına (15) gün birer çorba kaşığı yenecektir.

V

✪ VARİS ✪

Varis hastalığında aşağıdaki terkipler uygulanır:

Kuyruk yağını eritip içmeli, mide kabul etmez ise, kuru üzüm yahut erik hoşafı ile bol bol içmelidir. (Kayısı yememeli, hoşafından içmemelidir).

✪ VEBA ✪

Zemzem suyu içilir yahut sarımsakla yoğurt yenilir.

İncir, ceviz ve sedef çiçeği, bunlardan birer miktar yenir. (Bunlar en güzel panzehirdir.)

✪ VEREM ✪

Sinirli yaprak ağızda çiğnenerek yutulacaktır.

Sinirli yaprak salata olarak yenecektir.

Y

✪ YANIKLARA KARŞI İLÂÇLAR ✪

Kına ile **susam** yağı merhem yapılır. Yanık üzerine sürülür.

Kına ile **tuzsuz** tereyağı merhem yapılır. Yanık üzerine sürülür.

✪ YARA ✪

Sarmaşık yaprağı, dalı ile kaynatılarak suyundan içilir.

Sarmaşık yaprağı çiğnenerek yenir.

✪ YELLERİ GİDERMEK İÇİN İLÂÇLAR ✪

At kestanesi yenir, yahut kay-

natılır suyu içilirse bütün yelleri biiznillah giderir.

✪ YEMEKLERDEN TAT ALMAK İÇİN ✪

Haşır yapılan sazlar ağızda çiğnenecektir.

✪ YILANCIK ✪

Yılancık olan yerden biraz kan akıtılır, bu akıtılan kandan parmakla alınarak yılancık olan kısmın üzerine sürülerek bir veya birkaç şifa âyetleri okunacaktır.

En tesirlisi Fatiha-i Şeriftir.

✪ YORGUNLUK ✪

Soğuk su ile baş yıkanır.

Kepek veya sıcak çöreotu üzerinde yatılır ve uyunur.

✪ YÜZ FELCİ ✪

Zeytin yağı	100 gr.
Su	250 gr.
Karabiber	50 gr.

Su tabahhur edene kadar kaynatılır, elde edilen yağdan yüze sürülür.

Z

✪ ZATÜLCENB VE İLÂCI ✪

Keten tohumu, bir tülbent içine konacak. Meyan kökü, incir, bir arada kaynatılarak elde edilen bu sudan içilecektir. (İyi olana kadar devam edilir.)

✪ ZATÜRRİE ✪

Bal şerbeti	250 gr.
Arpa suyu	500 gr.

Birlikte içilmeye devam edilir.

✪ ZAYIF ÇOCUK ✪

Çam ve selvi ağaçlarının yaprakları veya kozalakları kaynatılıp suyu ile zayıf çocuklar banyo yapılırsa, çelik gibi yapar, biiznillâh yürümeyen çocuklar yürür.

✪ ZAYIFLAMAK ✪

3,5 gr. Sandaros denilen sakız dövülüp, 1,5 gr. kitre ile macun yapılarak sabahları yutulacaktır.

✪ ZAYIFLIĞI GİDERMEK İÇİN ✪

Nane **1 tutam**
Sirke **10 gr.**

Terkip yapılır, birer kaşık içilir.

✪ ZEHİRLENMELERDE ✪

Bal şerbeti (Bir kâseden büyükçe olarak içilecek.)

Sarmısaklı yoğurt yenecek (İki kilo kadar).

✪ ZEHİRLİ HAYVAN ISIRMASI ✪

Defne tohumu	10 gr.
Kilermeni	5 gr.

Bu maddelerden zeytinyağı ile ceviz büyüklüğünde haplar yapılır ve bol miktarda bal şerbeti ile içilir.

✪ ZEKÂNIN AÇILMASI ✪

15-20 gr. günlük, 150 gr. kuru üzümle karıştırılarak sabahları aç karnına yenecektir. Bir müddet devam edilir.

✪ ZEKER-PENİSİN İLÂÇLARI ✪

Penisin bilumum hastalıklarına karşı ilâç:

Pelit (Meşe palamudu yemişi) dövülecek. İçine bunun yarısı kadar günlük konacak. Bunların hepsi kadar da kuru üzüm konarak macun yapılıp, sabahları aç karnına ceviz büyüklüğünde yenecektir. Yatmadan yarım yahut bir saat evvel yine aynı miktarda yenecektir.

✪ ZİNDELEŞMEK İÇİN ✪

Havuç	1 adet
Elma	1 adet
Kereviz	1 adet
Bal	1 kaşık
Ceviz	1 adet

Bunlar her sabah kahvaltı olarak yenirse, insanı çok zindeleştirir, kemiklerin kuvvetlenmesini sağlar.

ŞİFALI BİTKİLERLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

BİTKİLERİN HARİCEN KULLANILMASI

Bitkiler, devai tesirleri bakımından, yalnızca dahilen değil, büyük ölçüde haricen de kullanılır. Genellikle haricen; lapa, kompres, yakı (kataplazma) ve banyo şekillerinde, vücudun deri sathında görülen mevzii ağrılara karşı tatbik olunur. Ciltde birçok rahatsızlıklar (ekzema, mantar, çıban vs.), adi ve cerahatlı yaralar, yanıklar, çıkıklar, ezilmeler, mafsal şişleri, toplardamar (vena)

iltihapları ve bunun gibi birçok yerlerde kullanılır. Hastalıkların ekserisi iç organlarda olmasına rağmen, tıbbî bitkilerin, haricen kullanmak suretiyle de tedavi ettikleri birçok vakalar vardır. Bu gibi vakalar; genellikle karın boşluğu (mide, bağırsak, safra, böbrek ve idrar yolları, yumurtalıklar, rahim) organları, mafsal iltihapları, sindirim organlarında meydana gelen birçok ağrılara karşı genellikle kompres, lapa ve banyo şeklinde haricen kullanılır.

XIX. asrın sonlarında İngiliz alimi Henri Hed, iç hastalıkların insan vücudunun teninde muayyen ve kesin bir bölgesine aksettiğini tesbit etmiştir. Bu bölgeler (ağrıya bağlı) temas ve sıcaklığa karşı hassasiyetin artması veya azalması ile fark edilir.

Hed bölgelerinin mevcudiyeti

şu şekilde izah edilir. Bu yerler sinir uçlarıyla zengindir. Bu uçlar omuriliklerden gördükleri işlere göre kesin ve muayyen bölgelere bağlıdırlar.

Tedavi ve teşhis koymakta tababet, Hed bölgesinden fazlasıyla yararlanmaktadır. Bitkisel tedavide ve iğne tedavisinde de (çin Çjen-çzyu terapi) bu bölgelerden yararlanılmaktadır. Bu yerlere haricen, bitkisel tedavi başarı ile uygulanabilir.

BİTKİSEL BANYOLAR

Bitkiler ile yapılan banyolar, genellikle birkaç bitkinin karışımını haşlama suretiyle elde edilen mahlüller ile yapılır. Bitkiler vücut sathındaki hastalıkları tedavide olduğu gibi, iç organların tedavisinde de kullanılırlar. Bit-

kisel banyoların, özellikle yaz mevsiminde kullanılması tavsiye olunur. Banyoların (mutlaka şahsa ait olması) ile birlikte hem banyo ve hem de güneşten yararlanması lâzımdır.

Çayır otunun yaprak ve tohumlarıyla yapılan banyolar: Küçük bir torba içerisine konulan yaprak ve tohumlar, kapalı bir kazanda kaynatılan su içine (ateşten indirildikten sonra) bırakılır. Yarım saat bekletildikten sonra, haşlanmış su, banyo küvetindeki sıcak suya aktarılır. Banyo suyunun sıcaklığı, 35-37 derece olmalıdır. Banyo müddeti yaklaşık 10 ile 20 dakika arasıdır. Bu banyo küçük çocukların kuvvetlenmesinde, deri hastalıklarında, süt bezleri ve meme uçlarının iltihaplanmasında, çıban, açık yaralar, gaz vs. hallerde uygulanır.

Yulaf samanı ve ot döküntüleri karışımından yapılan banyolar: Her iki terkip birlikte yarım saat kaynatıldıktan sonra elde edilen haşlama su, banyo için hazırlanan sıcak su kabına boşaltılır. Bu banyo tıpkı yukarıda kaydettiğimiz iki banyo gibi aynı hastalıklar için ve aynı tarzda kullanılır.

Çam yapraklarıyla yapılan banyolar: Taze çam yaprakları (iğneler), çam uçları ve taze kozalaklar toplanır. Filiz uçları ve kozalaklar ince ince kıyılır. Bu karışım yarım saat kaynatılır. Bu banyolar *idrar yolları, deri hastalıkları, sinir sisteminin sakinleştirilmesinde* ve *kozmetik* olarak kullanılır.

Kepek ile yapılan banyolar: 1/2 ile kg. arası buğday kepeği (banyo küvetinin büyüklüğüne göre) alınır. 8-10 litre suda yarım

saat kaynatılır. (Suyun sıcaklığı 37 derece, banyo müddeti ise yarım saattir). Bu tür banyolar *deri (cild) hastalıklarında* ve *çok şiddetli kaşıntılarda* kullanılır.

Ceviz yapraklarıyla ve deniz suyu ile yapılan banyolar: 200 g. taze veya 100 g. kuru ceviz yaprağı 2 lt. suda yarısı kalıncaya kadar kaynatılır. Sonra 200 g. tuz, eritilmiş banyo suyuna katılır. Banyo suyunun sıcaklığı 35-37 derece, müddeti ise yarım saattir. *Raşitizm ve bronşite* karşı tavsiye edilir. Ceviz yaprağı bulunmayan yerlerde, detelin (yonca) (iki kat doz olarak) kullanılır. Yulaf ve ot döküntülerinde olduğu gibi kullanılır.

Meşe kabukları ile yapılan banyolar: Güzelce fırça ile yıkanan meşe kabuklarından 1 kg. 6 litre suda yarı kalıncaya kadar

kaynatılır. Elde edilen mayi yıkanılacak suya ilave edilir. (Banyo suyunun sıcaklığı 35-37 derece, banyo müddeti 10-20 dakika). Kabarcıklı *deri hastalıklarına (pemfigus)* karşı kullanılır. Banyo bütün vücuda yapılır.

Hardal banyosu: Taze dövülmüş veya öğütülmüş hardal tohumu (100-120 g.) kumaştan bir torba içerisine konduktan sonra sıcak suya batırılır. Suyun sıcaklığı (38 derece). Torba suyun iyice bulanmasına kadar tutulur. (Banyo müddeti 10-15 dakika). Soğuk algınlığına, nezle, plevrit, (zatülcenb), bronşitler vs. ye karşı kullanılır. Banyo vücudun tamamına yapılır.

Arpa veya üzüm posasıyla yapılan banyolar: Sıcak veya henüz kaynatılmış arpa veya bunun yerine üzüm posası bir kova içerisine konur. Bu sıcak banyoya 15-30

dakika devam edilir. Bu banyo *ayak ağrıları - romatizma, artrit*'den ileri gelen değişiklikler tedavisinde tavsiye olunur. Toplar damar (vena) genişlemesi olan kimselerin yapacakları banyo sıcaklığı 25 dereceden fazla olmamalıdır.

Zemberekotu veya benekli yılanyastığı ile yapılan banyolar: Zemberekotu veya benekli yılanyastığı saplarından 100 gr. alınır. Banyo hazırlığı, yukarıda tarif edildiği şekilde yapılır. Bitkilerin kaynatıldıktan sonraki harareti 25-30 derece, banyo müddeti de 15 dakikadır. Banyo suyu dökülmemeli, 3-4 saat sonra soğuk olarak ikinci banyo, bundan bir saat sonra 1-2 dakika müddetle üçüncü banyo yapılmalı. Aynı banyo haftada 2-3 defa tekrarlanmalı. Bu banyo ile *basurlar, (mayasıl)*,

kalınbağırsak fistülü, böbrek sancıları, böbrekte taş, idrar zorluğu gibi hastalıkların tedavisi yapılır.

Ardıç banyosu: 150 g. hafif dövülmüş ardıç meyveleri kumaştan bir torba içerisine konur. Torba sıcak suda (38-40 derece) yarım saat tutulur. Banyo müddeti 10-15 dakikadır. Bu banyo ile *kalp-damarları* ve *sinir hastalıkları tedavi edilir.* Banyo bütün vücuda yapılır.

Buhar (inhalasyon) banyosu: Derin ve geniş kova biçiminde kabın 3/4 kadarına kadar kaynar su ile doldurulur, bunun içerisine aşağıdaki otlardan birer çorba kaşığı (dereotu, adaçayı, geyikotu, mürver çiçeği, sinirliot, ıhlamur çiçeği) karıştırılır. Bu bitkiler bulunmadığı zaman, bunların yerine bir avuç ısırganotu veya çayırotu yaprak ve çiçek döküntüsü

karıştırılır. Otlar karıştırıldıktan sonra bir kapakla iyice kapatılır, üzerine ıslak bir bez örtülerek buharın çıkmaması temin edilir. Kap alçak bir yere konur. Hasta da daha yüksek bir yere (sandalye) oturtulur, beline kadar soyulur ve kab üzerine eğilir, kapak ve bez alınır. Hastanın üzeri battaniye ile örtülür. Hasta ağzını açıp (burun ve göz de açık tutulur) derin nefesler ile buğuyu teneffüs eder, buna 10-15 dakika kadar devam edilir. Buğulama işi sıcak odalarda yapılmalı. Banyodan sonra hastanın belden yukarı kısmı soğuk su ile yıkanmalı, havlu ile kurulanmayıp, hastanın seri hareketler yaparak vücudunu kurutması tavsiye olunur. Buğulama usulündeki banyolar *soğuk algınlığında, nefes darlığında, grip, üst kısımda romatizma ve nevralji, sinüzit, deri iltihapları*

vs. gibi hastalıklara karşı tatbik olunur. *Kalp zaafiyeti, yüksek tansiyonlu veya ağır hastalıktan kalkmış bitkin* kimselere buğulu banyo tedavisi yasaktır.

BİTKİLERİN KOZMETİKTE KULLANILIŞI

Bitkiler çok eski devirlerde bile, yalnız ilaç olarak kullanılmaz, cilt güzelliğinin korunmasında da kullanılırdı. Kozmetik, Mısırlılarca, büyük itibarda idi. Mısırlılar geniş mikyasta parfüm ve balsam kullanırlardı. Eski Yunanlılar da bitkileri kozmetik maksatlarla kullanmakta idiler. Mesela koltuk altlarına nane sürerlerdi, palmiye yağı ile yüzlerini, majule pomadları ile de kirpik ve saçlarını, sarmaşık esansı ile de diz kapak ve boyunlarını yağ-

larlardı. Uykudan evvel ayvadan yapılmış esansları, ayrıca ruh sağlığı için de gül yapraklarından yapılan parfümler sürünürlerdi.

Romalılar saçlarını siyaha boyamak için, sarı kantaron, mersin ağacı, kavrulmuş mazı ve cevizin yeşil kabuklarını kullanırlardı ve sirke tortusu ile saçlarına şekil verirlerdi. Saçların dökülmesine karşı mazıdan yapılan pomadlar kullandıkları gibi, saçların yeniden bitmesi için ayı yağı sürerlerdi.

Çok sonraları Avrupa, bitkileri kozmetikte kullanmaya, İngiliz kraliçesi Elizabet devrinde başlamıştır. Daha sonraları tedricen Avrupa'nın başka ülkelerine de yayılmış ve bu günlere gelinmiştir. Esefle kaydedelim ki kozmetiğe kimya da karıştırılmıştır. Kimyevî maddeler her zaman için zararsız değildir.

Kendi tecrübemiz ve maruf kozmetik uzmanlarının tecrübelerinden faydalanarak, bitkisel menşe'li bazı kozmetik maddeleri tavsiye edebiliriz.

BİTKİLER VE SAÇLARINIZ

Saçlarınızın devamlı zarif, sağlam, elastiki ve cazip parlaklıkta kalabilmesi için bakım gereklidir. Bu hususta bazı tavsiyelerimiz:

Saçlar haftada bir defa sıcak su ile yıkanmalıdır. (Kuru saçlar ise iki haftada bir). Açık renkli saçlar papatya veya ayçiçeğinin sarı çiçek yapraklarından elde edilen haşlama su ile yıkanmalı (durulanmalı) dır. (Kuru papatya veya ayçiçeği yapraklarından 2 çorbakaşığı 1 litre suda 5 dakika kaynatılır). Eğer saçlarda bulunan fazla yağ giderilmek isteni-

yorsa, saçlar evvela meşe ağacı kabuğu suyu ile (3 çorba kaşığı meşe kabuğu, 1 lt.suda 15 dakika kaynatılır) yıkanmalı. Kuru saçlar ise yıkanmadan evvel hint yağı, badem yağı veya zeytin yağı ile yağlanmalı. Saçlar yağlandıktan sonra, sıcak suda ıslatılmış ve iyice sıkılmış havlu ile sarılır, bir saat sonra yıkanır. Saçların kolay yıkanması için, saçlara yumurta akı veya yoğurt sürülür. Saçların kuvvetlenmesi ve parlaklık kazanması için demli çay suyu ile durulanması lazımdır. Şayet saçlar fazla yağlı değilse, şu karışım ile yağlanmalıdır: Bir oran hint yağı, 3 oran badem yağı karıştırılır. Bu yağ avuç içine koyulduktan sonra hafif hareketlerle saç üzerine masaj yapılır.

Saçlarda genellikle kepeklenme görülür. Kepeklenmeye karşı size birkaç reçete daha verelim:

100 g. ısırgan yaprağı, yarım litre su, 100 g. ispirto karıştırılıp 2 saat bekletilir. Sonra süzülür. Her gün dairevi hareketlerle ikinci yıkanmaya kadar sürülür. Aynı maksat için aynı ölçüde gaz ve ispirto karışımına soğan suyu sıkılarak kullanılır.

Saç dökülmesi "seyrekleşmesi" çok sık rastlanan hallerdendir. Bu hususta birkaç reçete sunalım:

Saç kremi: İnce kıyılmış dulavraotunun kökünden 3 çorba kaşığı 300 g. suda 15 dakika kaynatılır. Haşlama süzülür, içerisine 9 çorba kaşığı eritilmiş sığır içi yağı karıştırılır. Fırında hafif hararetde (2-3 saat) bırakılır. Karışım soğuduktan sonra fazla su atılır. Elde edilen krem ile her gün saç dipleri yağlanır.

20 g. kıyılmış dulavraotu kökü, 0,5 lt. suda 15 dakika kayna-

tılır. Soğuyunca süzülür. Bu mayi ile saç dipleri oğuşturulur, sonra saçlar yıkanır. Haftada 3-4 defa tekrarlanır.

Saç yağı:100 g. taze (yaş) dulavraotu kökü iyice kıyılarak 200 g. badem yağında 24 sat bekletilir. Sonra 15 dakika hafif ateşte kaynatılır. Soğuyunca kökler iyice sıkıldıktan sonra yağ süzülür. Saçların yıkanmasından 5 saat evvel saçlara sürülür.

Aşağıdaki bitkiler de saç dökülmesine karşı kullanılır:

1) 1 çorba kaşığı huş ağacı yaprağı *(Betula pendula)* 300 g. kaynar suda 2 saat bekletilir, sonra süzülür. Saçlar yıkandıktan sonra bu terkip ile yağlanır.

2) 2 baş soğan ince kıyılır. 30 g. ispirto içerisinde 10 gün bekletilir. Saçların yıkanmasından bir gün önce bu terkiple saç kökleri yağlanır.

Kepeklenmeye karşı ve saç büyümesi hakkında: 50 g. çöpleme *(Veratum lobelianum)* kökü 250 g. su, 250 g. ispirto içerisinde mayi yarı kalıncaya kadar kaynatılır. Sonra süzülür. Haftada 3 defa saç köklerine sürülerek oğuşturulur. İki hafta devam edilir. Sonra yıkanmadan 1 gün evvel yalnız 1 defa sürülür. Aynı şekilde ısırgan kökleri de kullanılabilir.

SAÇ DÖKÜLMESİ *(Alopecia)*

Rp.Rad. Hellebori (çöpleme, karacaot kökünden) 50 g.

Rad. Althacae (Tıbbi hatmi kökünden) 25 g.

Kullanılış şekli: Çöpleme kökleri 250g. sirke ile yarı kalıncaya kadar kaynatılır, sonra süzülür. (Hatmi kökleri 150 g. soğuk suda bir saat bekletildikten sonra sü-

zülür, elde edilen mayi - diğer mayi ile karıştırılır. Bu karışım ile dökülen saç köklerine sabah akşam friksiyon (oğuşturma) yapılır.

YÜZ GÜZELLİĞİNİ DEVAM ETTİRME USULÜ

Bitkisel maskeler

1) Kuru ciltler hakkında:

Yulaf içi maskesi: 2 çorba kaşığı yulaf içi, suda veya sütde 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra mahlülle bir kaşık bal ilave edilir. Hafif sıcak vaziyette yüze sürülüp, 15 dakika bekletilir. Yüz ılık su ile yıkanır.

Kabak maskesi: Pişirilmiş kabaktan 2 çorba kaşığı iyice karıştırıldıktan sonra, içerisine 1 çorba kaşığı zeytin yağı veya badem

yağı karıştırılır. Elde edilen karışım yüze sürülür, 20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

Havuç maskesi: 2 havuç rendelenir, yumurta akı ile çırpılır, 1 tatlı kaşığı zeytin yağı veya süt ve az miktarda nişasta karıştırılır. Sonra yüz boyun ile birlikte yağlanır. 30 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

Marul maskesi: Marul yaprakları ince ince kıyılır, üzerine zeytin yağı ve birkaç damla limon suyu sıkılır (lapa haline gelmesi için). Yüze sürülür. 20 dakika sonra yavaş yavaş evvela sıcak su ile, sonra soğuk su ile yıkanır. Marul yerine, rendelenmiş turp veya patates püresi de kullanılabilir.

Muz maskesi: Bir adet muz iyice dövüldükten sonra, içerisine 1 tatlı kaşığı süt veya kaymak ka-

tılarak karıştırılır. Sonra yüze sürülür. 20 dakika sonra ılık su ile yıkanır.

Elma maskesi: Bir elma iyice rendelendikten sonra, içerisine bir çorba kaşığı zeytin yağı veya kaymak karıştırılır. Yüze ve boyuna sürülür. 20 dakika kadar bekledikten sonra ılık su ile yıkanır.

Şeftali maskesi: Olgun bir şeftali iyice ezildikten sonra haşlama papatya suyu ile lapa haline gelinceye kadar karıştırılır. Sonra yüze sürülür. 20 dakika bekletildikten sonra yüz, sıcak su ile yıkanır.

Hıyar (salatalık) maskesi: Rendelenmiş hıyara birkaç damla limon suyu damlatılır. Yüz ve boyuna sürülür. 20 dakika sonra bir mendil veya bir bezle iyice temizlenir, yüz yıkanmamalıdır.

2) Yağlı ciltler hakkında:

Badem maskesi: Papatya, ıhlamur çiçeği, lavanta, mürver ağacı çiçeği ve çam filiz uçlarından eşit miktarda alınıp karıştırılır. Bu karışımdan 2 çorba kaşığı alınıp 150 g. kaynar su içinde haşlanır. Bu haşlamaya (50 grama 1 çorba kaşığı badem içi gelecek şekilde) badem içi ilâve edilip, haşlamaya devam edilir. Sonra haşlanmış terkibe (1 tatlı kaşığı un ve yarım tatlı kaşığı bal ilave edilir. Sıcak vaziyette yüze sürülür. (Sıcaklık dayanılacak gibi olmalıdır.) 30 dakika bekledikten sonra, evvela sıcak sonra soğuk su ile yıkanmalıdır.

Elma maskesi: 1-2 elma rendelendikten sonra, iyice çırpılmış yumurta akı ile karıştırılır. Elde edilen karışım yüze ve boyna sürülüp 20 dakika bekledikten sonra ılık su ile yıkanır.

LOSYONLAR

Haşhaş losyonu: Kuru haşhaş çiçeğinden (taç yaprakları) 200 gram kaynar su ile haşlanır. Bir saat müddetle bekletildikten sonra süzülür. Elde edilen mahlül yüzdeki kırışıklara ve kuru cilde karşı losyon şeklinde uygulanır.

Peygamber çiçeği losyonu: Taze peygamber çiçeklerinden 50 g. yarım litre kaynar su ile haşlanır. Bir saat bekletilir, sonra süzülür. Elde edilen losyon ciltde genişleyen mesamatı büzüştürür, cilde canlılık, gözlere parlaklık verir.Göz kapaklarındaki kızarıklığı giderir.

Papatya losyonu: 2 çorba kaşığı papatya 200 g. kaynar su ile haşlanır ve 10 dakika kaynatılır.

Soğuyunca süzülür. Elde edilen mahlül yüze yumuşaklık ve canlılık verir.

Maydanoz losyonu: 20 g. taze maydanoz yarım lt. kaynar su ile haşlanır; 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Losyon yüz temizliğinde kullanılır.

Biberiye losyonu: Kuru biberiye yaprakları iyice ufalandıktan sonra 2 çorba kaşığı 300 g. kaynar su ile haşlanır. 1 saat bekletildikten sonra süzülür. Elde edilen losyon cilde canlılık ve tazelik verir. Göz altı torbacıklarını izale eder.

Saterotu (kekik) losyonu: Kuru sater otundan 2 çorba kaşığı 200 g. kaynar su ile haşlandıktan sonra, 1 saat bekletilir. Elde edilen losyon yağlı ciltlerde kullanılır.

KOZMETİKDE KULLANILAN DİĞER BİTKİLER

Hatmi tentürü: 2 çorba kaşığı hatmi yaprağı veya ince kıyılmış kökü 300 g. soğuk suda 1 saat bekletilip, süzülür. Elde edilen tentür mantarlara ve kuru cilde karşı kompres şeklinde kullanılır.

Karahindiba haşlaması: Bitkiden 2 çorba kaşığı 300 g. suda 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Elde edilen mayi ile sabah akşam yüz yıkanır. Yüzdeki küçük siyah lekeleri ve çilleri giderir.

Nane haşlaması: 100 g. nane yarım kova kaynar suda yarım saat bırakıldıktan sonra yorgunluktan dolayı şişmiş ayaklara banyo şeklinde uygulanır.

Dağ çileği tentürü: 250 g. taze çilek 300 g. kuvvetli alkol içerisinde 30 gün bekletir. Sonra süzülüp, (mahlül kullanılmazdan evvel aynı miktarda su ile sıvılaştırılır) yüze sürülür. Dağ böğürtleni de aynı iş için kullanır.

Gül yaprakları ile tütsülenmek (inhalasyon): Hafif ateş üzerinde, su kaynatılan bir kab üzerine kevgir veya elek kapatılır. Eleğin kaidesine gül yaprakları serilir. Yüz gül yapraklarına 15-20 cm. kadar yaklaştırılır, baş bir havlu ile örtlür. Güldeki eterik yağ cildi sağlamlaştırır ve yüze canlılık ve tazelik verir.

TIBBÎ BİTKİLERDEN DAHA DA YARARLANABİLİRSİNİZ

Yüzde beliren mantarlar: Tuzlu su ve kızıl ağaç veya huş ağacı

yapraklarının haşlaması ile giderilir. **Basit mantarlarda ise:** At-kuyruğu veya büyük kuzukulağı haşlamasıyla kompres yapılır.

Dudaklarda meydana gelen uçuklarda, meşe kabuğu veya menekşe haşlanarak kompres yapılır.

Yüzde çıkan siyah lekecikler: 2 çorba kaşığı mısır unu veya yulaf unu 1 yumurta akı ile köpükleninceye kadar çırpılır. Yüzdeki siyah lekelere sürülür. Kuruduktan sonra kuru, pamuklu bir bezle silinir. Sonra soğuk su ile yıkanır.

Yüze zeytin yağı ile hafif masaj yapılması tavsiye olunur. Yüz masajdan evvel, sabun kullanmadan sıcak su ile yıkanır ve soğuk su ile durulanır. sonra da zeytin yağı ile yüze hafif masaj yapılır ve 20 dakika bekletildikten sonra tekrar sabun kullanılmadan sıcak

su ile yıkanır, soğuk su ile de durulanır. Zeytin yağı dirsek ve tırnaklar için de yararlıdır. Zeytin yağına taze fesleğen (100 g. fesleğen yarım lt. zeytin yağı) karıştırılır. Bir hafta bekletilerek yapılırsa çok yararlıdır.

Yüzde beliren lekeler (siyah ve sarı lekeler), taze (hıyar) salatalık usaresi yüze devamlı sürülerek giderilir. Cilt yumuşak ve pürüzsüz olur.

BİTKİSEL BANYOLAR

Mantar ve sivilcelere karşı banyo: Çok ince kıyılan mercan köşk saplarından 100 g. bir kaba konduktan sonra üzerine 2 lt. kaynar su dökülür ve 30 dakika bekletilir. Haşlama süzüldükten sonra elde edilen mayi, banyo ya-

pılacak kaba (küvet) boşaltılır. Banyo suyunun 37° hararetde olması lazımdır. Banyo kabı kâfi derecede doldurulur. Banyo müddeti 30 dakikadır.

Ayakların yumuşatılması için banyo: Sıcak su ile dolu kap içerisine 100 g. deniz tuzu ve 500 g. at kestanesi haşlaması ilave edilir. Banyo müddeti 30 dakika. Banyodan sonra ayaklar ispirtolu ve zeytin yağı ile oğuşturulur. Banyo, nasırlaşmış ayaklara tavsiye edilir.

Ayaklarda yorgunluk ve terlemeyi giderecek banyo: Meşe kabuğundan elde edilen (yukarıda yazıldığı gibi) haşlama ve deniz tuzu ilavesiyle 37° sıcaklıkta su ile hergün banyo yapılır, sonra ayaklara zeytin yağı ile masaj yapılır.

Soğuk ayaklara banyo: Ayaklar sıcak (dayanılacak kadar) suda 2 dakika tutulduktan sonra çıkarılır ve hemen soğuk suya sokulur. 10 saniye tutulduktan sonra çıkarılır. Bu ameliye 5 defa tekrarlanır. Banyo suyuna yemişken çiçeği katılırsa (50 g. yemişken çiçeği 1 litre su ile 10 dakika kaynatılır) yararlıdır.

Yüze yapılan buharlı banyo: Bu banyo, cilt bünyesine göre çeşitli bitkilerden yapılır. Kuru, nazik, hassas ve kolayca iltihaplanabilecek ciltlerde eşit miktarda oğulotu, dereotu, lavanta çiçeği, papatya, aynısafa çiçeği ve öksürükotu karışımı kullanılır. Yağlı, ve aşırı terleyen ciltlere de yine eşit miktarda biberiye, papatya, ıhlamur çiçeği, nane yaprakları, meşe kabuğu, atkestanesi meyveleri, söğüt ve huş ağacı yaprakları

karışımı çok müessirdir. Sarı, solgun ve yorgun ciltlere de kâfur, lavanta çiçeği ve oğulotu karışımı tavsiye edilir.

Geniş bir kab içerisine 1 çorba kaşığı ilave edilir, üzerine su konarak kaynatılır. Su buharlaşmağa başlayınca yüz 20 cm. kadar aralıkla buhara tutulur. Baş bir havlu ile örtülür. Bu banyo 15 dakika kadar devam eder. Sonra yüz soğuk su ile yıkanıp, bitki losyonu ile oğuşturulur ve bitkisel maske konur. (üst yazılara bakınız.)

Yüze tatbik edilen banyolar kolay ve yararlıdır. Haftada bir defa yapılmalıdır. Yüze güzellik, tazelik, canlılık verir, yüzdeki siyah lekeleri, göze çarpan beyaz daneleri vs. yok eder.

BİTKİLERDEN ZEHİRLENMELER VE İLK YARDIM

Bünyelerinde devamlı veya muvakkat zehir *(toksin)* ihtiva eden bitkiler, bazen insan ve hayvanların zehirlenmelerine sebep olabilirler. Bitkilerde zehirliğin, bitki muhtevasında bulunan alkaloidler, glikozidler, saponinler, organik asidler, eterik yağlar ve sakızlardan ileri geldiği tespit edilmiştir. Bitkinin kuruması ile zehirlilik zail olmaz, ancak belli bir derecede azalır. Bazı cins bitkilerde (keneotu, hintyağı otu) zehirlilik zail olmaz, hatta uzun müddet devam eder. Zamanın geçmesiyle de zehirlilik kaybolmaz, ancak azalır. Mesela acıbadem içi ve diğer çekirdekli bitkilerde zehirlilik hassası bir kaç yıl

devam eder. Zehir muhtevası haşlamak veya kaynatılmak suretiyle de yok olmaz.

Bitkilerde zehir yığılışı bitkilerin gelişmeye başlamasından itibaren başladığı gibi yaşı ile de alakalıdır. Mesela zehirlilik miktarı, bazı bitkilerde en fazla çiçek açma devresine kadar, bazılarında çiçek açma veya meyvelerin olgunlaşma devresine kadar sürer. Zehirli maddeler bitki aksamına aynı derecede dağılmış değildir. Bazı bitkilerde en zehirli kısmı meyveler, bazılarından kökler, bazılarında ise çiçek, yaprak veya kabuklar teşkil eder. Aynı cins bitkilerde de zehirlilik derecesi eşit miktarda değildir. Toprak cinsine, iklim şartlarına ve coğrafi dağılışlarına göre değişiktir. Mesela çöpleme otunda zehirlilik derecesi, güneyde yetişenlere gö-

re kuzeyde yetişenlerde daha az muhtevadadır.

Bitkilerde zehirlenme, genellikle birkaç yoldan vaki olur. 1) Bitki aksamından bazı kısımları veya zehirli terkibi ağız yoluyla almak; 2) Vücudun (cild) zehirli bitkiler ile temas etmesi; 3) Zehirli bitkinin toz halinde havaya dağılması halinde halinde insanlar tarafından teneffüs edilmesi. Bitkilerden zehirlenmeler genellikle en çok ağızdan alınmak suretiyle vukua gelir. Bu gibi zehirlenmeler genellikle cahil kimselerin ilaç olarak zehirli bitkileri kullandırmaları veya kendilerinin kullanmalarından dolayı meydana gelir. Bazen de dış görünüş benzerliği olan tıbbi bitkilerin bilinmemesi ve aranılan zararsız bitkinin verine kullanılmasından dolayı vaki olur.

Zehirlenmeler, bazen zehirli

bitkilerin insan teni ile temas etmesinden de ileri gelir. İltihaplanma suretiyle deride, türlü tahribatlar husule getirir. Bazı vakalarda cilt zehirlenmeleri bütün vücudun zehirlenmesine sebep olur. Mesela yaban defnesi ağacı *(Daphne mezereum L.)* bitkisinde olduğu gibi. Solunum yolu ile zehirlenmeler ender görülen vakalardandır, genellikle mesleki hastalıklara dahildir. (Mesela şerbetçioğlu, çöpleme, çöven v.s. gibi bitkileri toplayanlarda görülür). Kapalı tutulan veya iyi havalandırılmayan binalardan büyük demetler halinde bırakılan manolya, haşhaş gibi bitkiler dermansızlık, baş ağrısı, baygınlık gibi hallere sebep olabilir.

İlk yardım: Bitkilerden meydana gelen zehirlenme vakalarında, şu esaslara riayet edilmesi şartdır: Organizma üzerinde ze-

hirlenme alametleri görüldüğünde, zehirlenme sebepleri araştırılmadan, ilk yardım yapılmalıdır. Evvela sindirim sisteminde zehir bertaraf edilir. Hastada kendiliğinden kusma olmazsa, suni olarak kusturulur. Bundan sonra birkaç defa mide % 0,5 - 0,1 *potasyum permanganat* % 0,2 tanen veya tıbbî kömür mahlülü ile yıkanmalı. Hatta zehirlenmeden sonra birkaç saat dahi geçmiş olsa da, midenin yıkanması ihmal edilmemeli. Sonradan kimyasal analiz yapılmak üzere kusukların hepsi muhafaza edilmeli. Umumiyetle bitkilerden zehirlenmelere karşı kullanılan en iyi vasıta tıbbi kömür (50 g.) ve oksimagnezyum (25 g.) karışımıdır. Oksimagnezyum bulunmadığında, daha fazla miktarda tıbbi kömür veya tanen % 2-3, sulu mahlülü (200-300 g. su) bir defa-

da verilir. Zehirlenmeye karşı kullanılan mahlül, alkaloidler ve glikozidleri çöküştürür, uçucu maddeleri yok eder. Zehirli asid ve esansları tesirsiz bırakır. Zehirlenmeye karşı kullanılan bu ilaçlar kısa bir müddet için etkilidirler. 20-30 dakika sonra mide yeniden yıkanmalı, bundan sonra müshil verilmelidir. Zehirlenen kimse yatırılmalı ve taze hava akımı temin edilmeli. Vücudun sıcak tutulması için tedbir alınmalı, çay kahve verilmeli. İlk yardımdan sonra hemen bir doktor aranmalı ve muayene edilmesine çalışılmalıdır.

Zehirli maddelerin vücuda (cilde) teması vakalarında, dokunulan yer birkaç defa sabunla yıkanmalı, daha sonra % 2 permanganat mahlülü ile silinmelidir. Bu gibi vakalarda doktorun yardımı temin edilmelidir.

TANSİYON YÜKSEKLİĞİNDE KULLANILAN BİTKİLER

Tansiyonu yüksek olan yağlı, şekerli, tuzlu ve nişastalı maddelerden uzak durmalıdır. Çünkü hastanın kilosu yükseldikçe tansiyonu da yükselir. Kilosu yüksek olan fazla kilolarını atmalıdır. Yemek yedikten hemen sonra uyunmamalıdır.

Taze sebze ve meyvelerden istifade edilmeli, her gün iki elma yemeyi adet haline getirmeli ve üzüm yemeyi de ihmal etmemelidir.

Reçeteler:

1) **Alıç çiçeği (kurutulmuş)** **1 tatlı kaşığı**
Su (sıcak) **1 bardak**

Hazırlanışı:

Çiçekler sıcak suyun içine bırakılarak 10+15 dakika demlemeye terk edilir. Şeker ile tatlandırılıp içilir.

Hastanın durumuna göre bu terkip günde 2+3 defa tekrar edilerek içilir.

Bu terkip ayın 20 günü alınır. 10 günü alınmaz.

2) Alıç — **1 kaşık**
Alıç çiçeği — **1 kaşık**
Su — **1 bardak**

Hazırlanışı:

Maddeler temiz bir demliğe konarak su ilave edilir. 6 saat kendi haline bırakılır. Sonra 3 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek bir kavanozda muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Günde 3+4 defa birer fincan içilir.

3) Alıç çiçeği ve meyvesi bir şişeye konarak üzerine alkol konur. 15 gün güneşte bırakılır. Sonra süzülerek temiz bir şişede saklanır.

Kullanılışı:

Hastanın durumuna göre günde 2+3 defa bir bardak suya 15 damla damlatılarak içilir.

4) Sarımsak

Sabah kahvaltısından önce 2 şer diş sarımsak yutunuz.

Bu uygulama hem tansiyonunuzu düzenler, hem de kandaki kolesterol ve yağ oranlarını düşürür.

5) Sarımsak

Zeytinyağı

Hazırlanışı: Yeteri kadar sarımsağı hamur haline getirip, bir şişeye koyunuz, üzerini zeytinyağı

ile doldurunuz. Ağzını kapatıp 40 gün güneşte bırakınız.

Kullanılışı:

İhtiyaç anında tansiyona, damar sertliğine ve kolestrola karşı yemeklerden sonra birer kaşık içiniz.

6) Ökse otu **4 kaşık**

Su **250 gr.**

Sıcak su içine ökse otu konarak sabaha kadar demlemeye bırakılır. Sabahleyin süzülerek bir şişeye konur.

Günde 4 kere yarımşar çay bardağı içilir.

Bu terkip damar sertliği, tansiyon yüksekliği ve baş ağrısına karşı kullanılmalıdır.

7) Armut

Her gün bol miktarda armut

yemek de tansiyonu düşürür. Su ihtiyacı armut ile giderilmelidir.

8) Arpa **50 gr.**

Su **1 Lt.**

Yarım saat kaynatılarak elde edilen mayi süzülür. Günün muhtelif vakitlerinde içilir.

Her gün tekrarlanmalıdır.

9) Zeytin yaprağı **5 kaşık**

Su **4 bardak**

Hazırlanışı:

10 dakika kaynatılarak süzülür, günde 3+4 defa birer bardak içilir.

Zeytin yaprağı **30 gr.**

Su **Yarım Lt.**

Bu terkip on dakika kaynatılır, günde 6 fincan içilir. Tansiyonla birlikte şekeri de düşürür.

ŞEKER HASTALIĞI

(Şekerin düşürülmesi için)

1) Dut yaprağı (siyah) 60 gr.
Su 1 Lt.

Hazırlanışı:

Gölgede kurutulmuş siyah dut yaprağı 2+3 dakika kaynatılarak 15 dakika demlemeye bırakılır. Sonra bir tülbentten süzülerek cam bir kabda buzdolabında muhafaza edilir.

Kullanılışı:

Bu terkibin günde 3+1 çay bardağını yemeklerden önce içiniz.

Şekeriniz normal seviyesine düşünceye kadar içmeye devam ediniz.

2) Soğan 1 adet

Kullanılışı:

Öğle yemeklerinizde orta halli bir baş soğan yemeyi adet haline getiriniz.

3) Fasulye kabuğu (kurutulmuş) **250 gr.**

Su **1 Lt.**

Hazırlanışı:

Fasulya kabuklarını 12 saat suda bırakınız. Dörtte biri buharlaşıncaya kadar kaynatıp temiz bir kaba süzünüz. Yemek esnasında günde 3+1 bardak içiniz. Bu sudan bir gün içip, bir gün içmeyiniz. Böylece bir ay devam ettikten sonra şekerinizi ölçtürünüz.

4) Ravand çini	**200 gr.**
Acıbakla	**100 gr.**
Çemen	**100 gr.**
Mahlep	**40 gr.**
Hind arpası	**20 gr.**
Sarısabır	**5 gr.**

Hazırlanışı:

Bu maddeler mikserde toz haline getirilerek birbirine iyice karıştırılır. Temiz bir kavanozda saklanır.

Kullanılışı:

Günde 3 defa yemek esnasında 1 çay kaşığı bir bardak su ile yutulur.

DAMAR SERTLİĞİ
(KOLESTROL)

Damar sertliği ve kolestrola karşı bu gıdaları kullanmak çok faydalıdır:

Elma, üzüm, muz, şeftali, ceviz, marul, lahana, pırasa, havuç, patates, soya fasulyesi, buğday, ayçiçek, mısır özü, zeytinyağları, enginar, mısır, hindiba, ceviz.

Reçeteler:

1) Sirke **1 kaşık**
Bal **1 kaşık**
Su **1 bardak**

Birbirine karıştırılarak şerbet yapılır, günde 3 defa içilir.

Bir ay devam edilir.

2) Domates **1 adet**

Yemekler ile birer adet doma-